

# YKSITTÄISTEN MUSIIKKIKAPPALEIDEN TOIPUMISTA TUKEVAT MERKITYKSET SYÖMISHÄIRIÖSTÄ TAI LÄHEISEN MENETYKSESTÄ TOIPUESSA

**Alma Sipilä**

**Psykologian**

**pro gradu -tutkielma**

**Yhteiskunta- ja kulttuuri-**

**tieteiden yksikkö**

**Tampereen yliopisto**

**Toukokuu 2013**

SIPILÄ, ALMA: Yksittäisten musiikkikappaleiden toipumista tukevat merkitykset syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipuessa

Pro gradu -tutkielma, 171 s., 8 liites.  
Ohjaaja: Kalevi Korpela  
Psykologia  
Toukokuu 2013

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia sitä, millä tavoin yksittäiset musiikkikappaleet voivat saada toipumista tukevia merkityksisiä syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipumisen prosesseissa. Vastauksia etsittiin kysymyksiin siitä, miten musiikkikappaleet näissä tilanteissa muodostuvat kuuntelijoilleen merkityksellisiksi, minkä kappaleiden ominaisuuksien koetaan vaikuttavan siihen, että juuri tietyistä kappaleista muodustuu merkityksellisiä sekä ennen kaikkea siihen, miten syömishäiriöstä toipuvat ja toipuneet sekä läheisensä menetyksen kohdanneet haastatellut kokevat yksittäisten musiikkikappaleiden tukeneen omaa toipumistaan.

Tutkimusta varten haastateltiin seitsemää läheisensä menettänyttä sekä seitsemää syömishäiriöstä toipuvaa tai toipunutta naista, jotka vastasivat Syömishäiriöliiton, Suomen nuoret lesket ry:n ja Surunauha ry:n kautta sekä tutkijan omalla Facebook-sivulla välitettyyn haastattelukutsuun. Aineisto kerättiin puolistrukturoitujen teemahaastattelujen avulla, ja analysoitiin käyttämällä tulkinnallisen fenomenologian analyysimenetelmää.

Syömishäiriöstä toipuvat ja toipuneet haastateltavat kertoivat kappaleiden kuuntelun antaneen heille ennen kaikkea kokemuksen rohkaisusta, sekä auttaneen toipumiseen liittyvien tunteiden käsittelyssä. Läheisensä menettäneet haastateltavat kuvasivat vastaavasti kappaleiden kuuntelun kautta tavoittaneensa lohdun kokemuksia ja yhtä lailla kokeneensa kappaleiden toimineen omien, vastaavasti läheisen menetykseen liittyvien tunteiden käsittelyn tukena. Syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltujen kertomuksissa tärkeimmäksi tunteiden käsittelyn keinoksi nousi kappaleiden tarjoama tuki omien tunteiden sanoittamiseen, kun taas läheistensä menettäneiden ryhmän haastateltavat kuvasivat kappaleiden auttaneen heitä ennen kaikkea tunteiden purkamisessa.

Kaikki haastatellut kuvasivat kappaleen sanoituksen roolia ensisijaisen tärkeäksi siinä, että kappale muodostui heille toipumisprosessissa niin merkitykselliseksi. Sanoitusten koettiin tuovan omaan tilanteeseen uutta, lohdullista ja rohkaisevaa näkökulmaa, mahdollistavan omien tunteiden sanoituksen, antavan kokemuksen siitä, että oman kokemusten tai tunteiden kanssa ei olla yksin, sekä vahvistavan menehtyneeseen läheiseen koettua yhteyttä. Se, että kyseessä oli musiikkikappale, eikä pelkkä teksti koettiin kuitenkin ensisijaisen tärkeäksi ennen kaikkea sen vuoksi, että tämän koettiin mahdollistavan kappaleen ja näin ollen tekstin voimakas vaikutus omiin tunteisiin.

Tutkimus tarjosi rikkaasti tietoa niistä erilaisista rooleista ja merkityksistä, joita yksittäisillä musiikkikappaleilla voi olla syömishäiriöstä paranemisen ja läheisen menetyksen kokeneiden yksilöiden läpikäymien muutos- ja toipumisprosessien tukena. Esiin nousi myös aiheita potentiaaliselle jatkotutkimukselle ja ehdotuksia sille, miten tämän tutkimuksen tarjoamaa tietoa yksittäisten musiikkikappaleiden toipumista tukevista käyttämistavoista ja merkityksistä voitaisiin hyödyntää käytännössä pyrittäessä tarjoamaan tukea syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipuille.

|  |    |
|--|----|
| 1. JOHDANTO.....   | 1  |
| 1.1. Musiikin kuuntelu: kiinteä osa ihmiselämää.....   | 1  |
| 1.1.1. Mitä musiikki on?.....  | 1  |
| 1.1.2. Musiikin kuuntelijan aktiivinen rooli.....  | 2  |
| 1.1.3. Musiikin arkipäiväisen käytön tutkimisen merkitys.....  | 3  |
| 1.2. Musiikki hyvinvoinnin tukijana.....   | 5  |
| 1.2.1. Musiikin fysiologiset vaikutukset.....  | 5  |
| 1.2.2. Musiikin emotionaaliset vaikutukset.....  | 7  |
| 1.2.3. Musiikki tunteiden ja mielialan säätelyn välineenä.....   | 8  |
| 1.2.4. Musiikillisten tarpeiden käsite.....  | 10 |
| 1.2.5. Musiikki muistamisen välineenä.....   | 11 |
| 1.2.6. Musiikin kuuntelu ja identiteetti.....  | 12 |
| 1.3. Yksittäisten musiikkikappaleiden merkityksellisyys.....   | 14 |
| 1.3.1. Mikä tekee yksittäisestä kuuntelukokemuksesta merkityksellisen?.....                                  | 14 |
| 1.3.2. Mikä tekee yksittäisestä kappaleesta merkityksellisen?.....   | 15 |
| 1.4. Kaksi elämän kriisi- ja muutosvaihetta: Syömishäiriöstä ja läheisen menetyksestä toipuminen.....        | 18 |
| 1.4.1. Syömishäiriöstä toipumisen rinnastaminen läheisen menetyksen kokemukseen ja tästä toipumiseen.....    | 18 |
| 1.4.2. Syömishäiriöstä toipuminen.....   | 21 |
| 1.4.5. Musiikin merkitys syömishäiriöstä toipumisen tukena.....  | 24 |
| 1.4.3. Läheisen menetyksestä toipuminen.....   | 27 |
| 1.4.4. Musiikin merkitys läheisen menetyksestä toipumisen tukena.....  | 32 |
| 1.5. Yksittäisten kappaleiden merkityksellisyys elämän haastavissa muutostilanteissa.....                    | 37 |
| 1.6. Tutkimuskysymykset.....   | 41 |
| 2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....  | 42 |
| 2.1. Tutkimukseen osallistujat.....  | 42 |
| 2.1.1. Läheisensä menettäneiden ryhmä.....   | 42 |
| 2.1.2. Syömishäiriöstä toipuneiden ja toipuvien ryhmä.....   | 45 |
| 2.2. Tutkimusmenetelmän valinta.....   | 48 |
| 2.3. Tutkimuksen toteuttaminen.....  | 50 |
| 2.4. Analyysin toteuttaminen.....  | 52 |
| 3. MUSIIKKIKAPPALEIDEN TOIPUMISTA TUKEVAT MERKITYKSET LÄHEISEN MENETYKSESTÄ TOIPUESSA.....                   | 54 |
| 3.1. Musiikkikappaleiden merkitys osana käytettyjen tukikeinojen kokonaisuutta.....                          | 54 |
| 3.2. Toipumista tukevien musiikkikappaleiden kuuntelutilanteet käytännössä.....                              | 55 |
| 3.2.1. Toipumista tukevien musiikkikappaleiden läsnäolo osana arkea.....                                     | 56 |
| 3.2.2. Musiikkikappaleet läsnä olevina lohduttajina.....   | 58 |
| 3.2.3. “Repeat-kuuntelu”.....  | 60 |
| 3.3. Kappaleet osana hautajais- tai muistotilaisuutta.....   | 62 |
| 3.4. Syventynyt musiikkikappaleiden kuuntelun merkitys läheisen menetyksen jälkeen.....                      | 63 |
| 3.4.1. Valikoivuus musiikin kuuntelussa sekä muiden viihdemuotojen käytössä läheisen menetyksen jälkeen..... | 65 |

|  |     |
|--|-----|
| 3.4.2. Kuunneltavan kappaleen valinta tilanteen ja tunnetilan mukaan.....  | 66  |
| 3.4.3. Surun eri vaiheissa merkitykselliseksi muodostuvat kappaleet .....  | 68  |
| 3.5. Kokemus kappaleiden eri osatekijöiden merkityksellisyydestä.....  | 70  |
| 3.5.1. Laulun sanoitus .....   | 71  |
| 3.5.2. Musiikilliset elementit; sävel, sovitus ja tulkinta .....   | 73  |
| 3.5.3. Kappaleen esittäjä.....   | 75  |
| 3.8. Musiikkikappaleiden läheisen menetyksestä toipumista tukevat funktiot .....                                       | 76  |
| 3.8.1. Lohtu .....   | 76  |
| 3.8.1.1. Kappaleen lohdullinen näkökulma.....  | 77  |
| 3.8.1.2. Jaetut kokemukset .....   | 79  |
| 3.8.1.3. Läheiseen koetun yhteyden voimistuminen .....   | 81  |
| 3.8.1.3.1. Yhteyden kokeminen muistojen aktivoitumisen kautta.....   | 81  |
| 3.8.1.3.2. Yhteyden kokeminen kappaleen sanoituksen kautta.....  | 84  |
| 3.8.1.4. Merkitykselliset kappaleet oman surun muutoksen mittarina.....  | 86  |
| 3.8.2. Tunteiden käsittely .....   | 88  |
| 3.8.2.1. Tunteiden purkaminen.....   | 89  |
| 3.8.2.2. Omien tunteiden sanottaminen kappaleen kautta.....  | 91  |
| 3.8.2.3. Omien tunteiden reflektointi.....   | 92  |
| 4. YKSITTÄISTEN MUSIIKKIKAPPALEIDEN TOIPUMISTA TUKEVAT<br>MERKITYKSET SYÖMISHÄIRIÖSTÄ TOIPUESSA.....                   | 94  |
| 4.1. Musiikkikappaleiden merkitys osana käytettävien tukikeinojen kokonaisuutta .....                                  | 94  |
| 4.2. Toipumista tukevien musiikkikappaleiden kuuntelu käytännössä.....   | 96  |
| 4.2.1. "Repeat-kuuntelu" .....   | 97  |
| 4.2.2. Kappaleet läsnä olevina lohduttajina.....   | 99  |
| 4.3. Kappaleiden kuuntelun merkityksen syventyminen toipumisen etenemisen myötä.....                                   | 101 |
| 4.4. Kokemus kappaleiden eri osatekijöiden merkityksestä.....  | 106 |
| 4.4.1. Laulun sanoitus .....   | 106 |
| 4.4.2. Musiikilliset elementit; sävel, sovitus ja tunnelma.....  | 107 |
| 4.4.3. Kappaleen esittäjä.....   | 110 |
| 4.4.4. Kappaleen esitys konserttitilanteessa .....   | 112 |
| 4.5. Musiikkikappaleiden toipumista tukevat funktiot.....  | 115 |
| 4.5.1. Rohkaisu.....   | 116 |
| 4.5.1.1. Positiiviset tunnekokemukset.....   | 117 |
| 4.5.1.2. Kappaleen rohkaiseva näkökulma.....   | 120 |
| 4.5.1.3. Jaetut kokemukset .....   | 121 |
| 4.5.2. Tunteiden käsittely .....   | 126 |
| 4.5.2.1. Tunteiden sanoittaminen.....  | 126 |
| 4.5.2.2. Tunteiden sanoittaminen terapiavuorovaikutuksen tukena .....  | 128 |
| 4.5.2.3. Omien tunteiden ja ajatusten reflektointi .....   | 129 |
| 4.5.2.4. Hetkessä oleminen.....  | 131 |
| 4.5.2.5. Tunteiden purkaminen.....   | 133 |
| 5. EROVAISUUDET SYÖMISHÄIRIÖSTÄ TOIPUNEIDEN JA TOIPUVIEN SEKÄ<br>LÄHEISENSÄ MENETTÄNEIDEN HAASTATELTUJEN KERTOMUKSISSA |     |

|   |     |
|---|-----|
| YKSITTÄISTEN MUSIIKKIKAPPALEIDEN TOIPUMISTA TUKEVISTA<br>MERKITYKSISTÄ.....   | 135 |
| 5.1 Lohtu ja rohkaisu.....  | 135 |
| 5.2. Tunteiden käsittely .....  | 137 |
| 5.3. Yhtenevästi esiin nousseet teemat: oman kokemuksen jakaminen ja kappaleen toimiminen<br>oman toipumisen muutoksen mittarina .....  | 138 |
| 5.4. Ryhmäkohtaiset merkitykset; läheiseen koetun yhteyden voimis-tuminen, positiiviset<br>tunnekokemukset sekä hetkessä oleminen ..... | 139 |
| 5.5. Kappaleiden merkitykselliseksi koetut ominaisuudet ja näiden erot ryhmittäin.....  | 139 |
| 5.6. Kappaleiden kuuntelutilanteet käytännössä .....  | 140 |
| 6. POHDINTA.....  | 142 |
| 6.3. Tunteiden käsittelyn teemat.....   | 144 |
| 6.3.1. Tunteiden sanoittaminen.....   | 144 |
| 6.3.2. Tunteiden purkaminen.....  | 145 |
| 6.4.3. Läheiseen koetun yhteyden voimistuminen .....  | 150 |
| 6.4.4. Kappale oman toipumisen muutoksen mittarina .....  | 152 |
| 6.5. Kappaleiden rooli kanssakulkijoina .....   | 153 |
| 6.6.1. Sanoitusten tärkeä rooli .....   | 154 |
| 6.6.2. Musiikin yhteys tunteisiin .....   | 156 |
| 6.7. Voimakkaat kokemukset tämän tutkimuksen aineistossa.....   | 158 |
| 6.9. Lopuksi.....   | 161 |
| LÄHTEET: .....  | 163 |

# 1. JOHDANTO

## 1.1. Musiikin kuuntelu: kiinteä osa ihmiselämää

*“On tuskin olemassa mitään toista ihmisen kulttuuriin liittyvää toimintaa, joka olisi yhtälailla läsnä kaikkialla, ja, joka ulottuu, muotoilee ja usein ohjaa niin suurta osaa ihmisen toiminnasta, kuin musiikki”*

-Merriam, 1964, s.218

### 1.1.1. Mitä musiikki on?

Vielä ei ole pystytty määrittelemään selkeää syytä musiikin olemassaoloon, eikä luomaan tarkkaa teoriaa sen synnystä, mutta kiistatonta on se, että musiikkia on olemassa kaikkialla siellä, missä on myös ihmiselämää. Schneck & Bergerin (2006) mukaan musiikin voidaan näin ollen päätellä täyttävän jonkin inhimilliselle selviytymiselle oleellisen tehtävän.

Yksinkertaisuudessaan musiikki on äänen energiaa, joka kulkee kaiken kohtaamansa aineen läpi, edellyttäen ainoastaan, että tämä aine on ääntä läpäisevää. (Schneck & Berger, 2006). Kohdatessaan ihmiskehon atomeineen, molekyyleineen, soluineen, kudoksineen, elimineen ja elinsysteemeineen, äänen energia synnyttää näissä värähtelyitä, ja nämä värähtelyt saavat aikaan muutoksia ihmisen fysiologisessa ja emotionaalisessa tilassa. (Schneck & Berger, 2006). Äärimmäisenä yksinkertaistuksena voidaan sanoa, että tästä fyysikaalisesta perusilmiöstä syntyy musiikin kyky vahvistaa kehon fyysisiä paranemismekanismeja sekä aikaansaada muutoksia ihmisen emotionaalisessa ja fyysisessä kokemuksessa. (Schneck & Berger, 2006).

### 1.1.2. Musiikin kuuntelijan aktiivinen rooli

Silloin, kun musiikki on läsnä taustamusiikkina tai kun altistumme sille tahdostamme riippumatta, esimerkiksi julkisissa tiloissa, voidaan puhua yksilön suhteesta läsnä olevaan musiikkiin kuulijan ja musiikin suhteena. Tämän tutkimuksen tarkoitus ei ole kuitenkaan tutkia niinkään musiikin *kuulemista* vaan sen *kuuntelemista*.

Saarikallion mukaan musiikin kuuntelija ei ole vain passiivinen vastaanottaja, vaan aktiivinen toimija, joka rakentaa omat psykologiset merkityksensä kuuntelemalleen musiikille (Saarikallio, 2007b). Näkemys kuuntelijasta aktiivisena osapuolena musiikin ja ihmisen välissä vuorovaikutuksessa antaa tukea ajatukselle siitä, että musiikkikappaleen ja yksilön välinen side voi olla luonteeltaan enemmän kuin ärsykkeen ja vastaajan välinen yksisuuntainen vaikutussuhde.

DeNora (1999) kutsui tämänkin tutkimuksen kohteena olevia, yksilölle henkilökohtaisia ja omasta itsestä lähtöisin olevia tapoja käyttää musiikkia “intiimeiksi musiikin ja ihmisen vuorovaikutuksiksi” (DeNora, 1999 s.32). DeNora (1999) käyttää termiä “vuorovaikutus”, joka ilmaisee, että kuunnellun kappaleen merkitys syntyy sekä kappaleen sisäisistä ominaisuuksista, että kuuntelijan kappaleelle ja tämän ominaisuuksille antamista merkityksistä.

Myös musiikin emotionaalisten vaikutusten tutkimisen kentällä, jolle myös tämä tutkimus suurilta osin asettuu, on todettu musiikin kuuntelijan aktiivisen roolin merkityksellisyys (Frith, 1987; van Dijck, 2006). Muun muassa Frithin (1987) ja van Dijckin (2006) mukaan musiikin emotionaalinen merkitys ei ole lähtöisin musiikista itsestään, vaan syntyy musiikin yhdistymisestä siihen sosiaaliseen ja psykologiseen kontekstiin, jossa tämä on kuultu tai johon tämän koetaan liittyvän. Toisin sanoen se, mitä musiikki meille emotionaalisesti merkitsee määrittyy sen myötä, minkälaisiin menneisiin tapahtumiin, sosiaalisiin yhteyksiin ja omiin sisäisiin kokemuksiimme me sen liitämme (Frith, 1987; van Dijck, 2006).

### 1.1.3. Musiikin arkipäiväisen käytön tutkimisen merkitys

Musiikin arkipäiväisellä käytöllä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa musiikin kuuntelua, joka tapahtuu osana jokapäiväistä elämää ilman ulkopuolista ohjausta, erotuksena musiikin käytöstä musiikkiterapeuttisessa kontekstissa. Musiikin terapeuttisia ominaisuuksia hyödyntämään kehittynyt terapiasuuntaus, ”musiikkiterapia”, on määritelmänsä mukaan ”asiakkaan ja terapeutin välisessä vuorovaikutuksessa fyysisen, psykologisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tukemista musiikkia ja ääntä käyttäen” (Bunt & Hoskyns, 2002, s.11). Suurin osa musiikin hyvinvointia tukevia vaikutuksista käsittelevistä artikkeleista onkin kirjoitettu juuri musiikkiterapian näkökulmasta (Walter, 2012). Musiikkiterapian vahvuus on sen kyky hyödyntää musiikkia yhdistettynä terveyden ja mielenterveyden alan vahvaan tuntemukseen (Gfeller & Davis, 1999), mutta musiikkiterapian roolin korostamisessa musiikin terveyttä ja mielenterveyttä edistävästä vaikutuksista puhuttaessa on myös varjopuolensa (Walter, 2012).

Walter (2012) toi esiin näkemyksen siitä, että terveydenhuollon piirissä on nähtävissä riski ”taiteen ammattimaistamisesta” (Walter, 2012, s.89). Hänen mukaansa kirjallisuuden laaja painotus taiteen käyttämiseen terveydenhuollon toimijoiden avustuksella jättää varjoonsa ne taiteen käytön parantavat mahdollisuudet, jotka ovat jokaisen ihmisen ulottuvilla ilman minkäänlaista erityisohjausta. Walter (2012) painottaa myös taiteen kuluttamisen merkityksen tärkeyttä taiteen aktiivisen tuottamisen parantavien vaikutusten rinnalla. ”Tarkoituksellisessa taiteen kuluttamisessa” (Walter, 2012, s.73), muiden tekemää taidetta ”kulutetaan”, musiikin kohdalla kuunnellen, tavalla, joka tukee yksilön hyvinvointia. Walterin (2012) mukaan on ensisijaisen tärkeää, että tarkoituksellisen taiteen kuluttamisen mahdollisuuksia ei pidetä pelkästään ammattilaisten avulla saavutettavina, vaan esille tuodaan myös niitä mahdollisuuksia ja resursseja, joita jokaisella yksilöllä on käyttää taidetta ja tämän tutkimuksen aiheeseen liittyen musiikkia itsenäisesti omien henkilökohtaisten tarpeidensa mukaisesti tukemaan omaa hyvinvointiaan.

Gfeller ja Davis (1999) perustelevat musiikkiterapian ylivertaisuutta yksilöiden ”epäviralliseen”, jokapäiväiseen musiikin käyttöön hyvinvoinnin tukemisessa sillä, että



musiikkiterapian ulkopuolinen musiikin käyttö “ei ota huomioon ongelman pohjimmaista syytä, eikä musiikkia tällöin käytetä tavalla, joka on yhtenevä hyvin testattujen teorioiden ja hoitomuotojen kanssa” (Gfeller ja Davis, 1999 s.6). Vähättelemättä musiikkiterapian toimivuutta tai merkittävyyttä terapiamuotona, on tämän tutkimuksen lähtökohta yhteisessä linjassa Walterin (2012) kanssa siinä, että tutkimuskentässä on tärkeä tuoda esiin myös niitä tapoja, joilla musiikkia käytetään yksilöllisen hyvinvoinnin tukijana täysin itsenäisesti terveyden huollon rakenteiden ulkopuolella.

Yksi musiikin merkittävimpiä erityispiirteitä on se, että tämä on luonteeltaan ei-kognitiivisen kommunikaation muoto (Schneck & Berger, 2006). Yksilön ei siis tarvitse tietää mitään ymmärtääkseen musiikkia intuitiivisella tasolla, eikä sen kokemiseen vaadita semanttista prosessointia (Schneck & Berger, 2006). Musiikki puhuu fysiologista kieltä, aktivoiden hermoreseptoreita aivojen lisäksi koko muun kehon alueella (Schneck & Berger, 2006). Musiikin eri elementit vaikuttavat kehoon ja aivoihin fysiologisella, sekä intuitiivisella, vaistojen tasolla, paljon ennen kuin tietoinen aistimusten nimeäminen on ehtinyt tapahtua. (Schneck & Berger, 2006). Näin ollen on mielestäni perusteltua kysyä, onko löydettävissä viitteitä siitä, että musiikkia ja musiikkikappaleita voidaan käyttää tukemaan yksilöllistä hyvinvointia tavalla, joka on musiikin vaikutuksen lailla suurilta osin intuitiivista ja täysin riippumatonta musiikkiterapian teorian tietämyksestä tai vakiintuneista hoitomuodoista. Päästäkseni lähemmäksi tämän kysymyksen vastausta, tutkin musiikin käytön merkityksiä kahdessa elämän vaiheessa, jotka voidaan nähdä yksilön psykologisen kokemuksen kannalta kriisinomaisiksi; osana läheisestä menetyksen ja syömishäiriöstä toipumisen prosessia.

Saarikallio ja Erkkilä (2007) totesivat tutkimuksessaan musiikin käytöstä nuorten mielialan säätelyn keinona, että nuorten “musiikin valinnat eivät olleet tietoisesti tavoitteellisia, mutta perustuivat silti vahvasti mielialaan liittyviin tarpeisiin” (Saarikallio & Erkkilä, 2007, s. 93). Selkeäksi tulokseksi Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa nousi myös se, että musiikin kuuntelun koettiin useimmiten vaikuttavan mielialaan juuri tavoitetulla tavalla. Musiikin kuuntelu onkin yksi tärkeimmistä nuorten itse nimeämistä toimivista coping-keinoista (Arnett, 1995; Larson, 1995). Saman suuntaisia tuloksia musiikin kuuntelun vaikutuksesta hyvinvointiin on saatu myös aikuisuutta (Saarikallio, 2011) ja vanhuutta

(Pickles, 2003) tutkittaessa. Musiikin kuuntelu koetaan siis toimivaksi tavaksi tasapainottaa ja tukea omaa emotionaalista hyvinvointia, vaikka teoriaa tai tietoista metodia ei tunnettaisikaan (mm. Saarikallio & Erkkilä, 2007; Saarikallio 2011; Pickles, 2003; Larson, 1995).

Terveystieteiden ammattilaisiin kohdistuu nykyisessä kulttuurissamme ansaitusti suuri määrä kunnioitusta, mutta tällä kunnioittavalla asenteella on riskinsä silloin, jos se jättää varjoonsa yksilön luontaisen kyvyn käyttää musiikkia oman hyvinvointinsa tukena, täysin ulkopuolisesta ohjauksesta riippumatta, sikäli mikäli tällainen kyky on olemassa (Walter, 2012).

## **1.2. Musiikki hyvinvoinnin tukijana**

### **1.2.1. Musiikin fysiologiset vaikutukset**

Musiikin kyky toimia fyysisen paranemisen tukena on tunnettu intuitiivisesti tuhansien vuosien ajan, mutta moderni lääketiede alkaa vasta vähitellen ymmärtää sen voimaa ja toimintamekanismeja (Conrad, 2007). Musiikin kuuntelu kykenee aiheuttamaan kehossa voimakkaita fysiologisia reaktioita, kuten hikoilua, seksuaalista kiihottumista sekä ”kylmiä väreitä” (Gabrielsson, 1993; Sloboda, 1991). Tieteellisissä tutkimuksissa musiikin on havaittu vähentävän niin akuuttia (Good ym., 1999; 2001) kuin kroonista (Siedliecki, 2006) kipua, syövän aiheuttamia kipuoireita (Zimmerman ym. 1989) sekä kipua toimenpiteiden aikana (Menegazzi, 1991). Musiikki voi myös vaikuttaa keskushermostoon ja hormonaaliseen eritykseen, ja laskea näin verenpainetta, sydämensykettä, nopeuttaa tai hidastaa hengityksen rytmiä ja vaikuttaa aivojen aaltotiheyteen rauhoittaen ruuansulatuselimistön toimintaa ja vähentäen näin pahoinvointia (Hart, 2009).

O’Callaghanin (1996) mukaan musiikin kivun tuntemuksia vähentävä vaikutus voidaan yhdistää sen kykyyn häiritä fyysisen kivun yhteyttä sen psykologisiin osatekijöihin, kuten muistoihin aikaisemmista kivun kokemuksista tai psykologisiin odotuksiin kivun voimakkuudesta. Musiikki tarjoaa myös kivun kanssa kilpailevan stimuluksen ja lisää aivojen

endorfiinien, nautinnon tunnetta lisäävien ja kivun tunnetta vähentävien hormonien ja välittäjäaineiden, tuotantoa. (O’Callaghan, 1996). Musiikki voi muuttaa kivun kokemusta myös stimuloiden positiivisia ajatuksia ja parantaen kuuntelijansa mielialaa (Schofield & co, 2007; Magill-Levreault, 1993) ja lisätä kokemusta kivun hallinnasta, vähentäen näin kipulääkityksen tarvetta (Hilliard, 2001).

Blood ja Zatorre (2001) tutkivat kuunnellun musiikin kykyä aiheuttaa “kylmiä väreitä”; kehon fysiologista reaktiota, joka koetaan voimakkaasti nautinnollisena. Heidän tutkimuksessaan ilmeni, että musiikin aiheuttaessa kuulijassaan näitä tuntemuksia aktivoituivat samat aivoalueet, jotka aktivoituvat mm. ruuan, seksuaalisen nautinnon tai riippuvuutta aiheuttavien, nautintoa tuottavien huumeiden vaikutuksesta (Blood ja Zatorre, 2001).

Conrad (2007) havaitsi, että tunnin verran kuunneltu klassinen musiikki toimi rauhoittavan lääkityksen tavoin, laskien kuuntelijoidensa verenpainetta ja veren stressihormonien määrää. Tämän lisäksi musiikin kuuntelu nosti kasvuhormonin tasoa koehenkilöiden veressä. Kasvuhormoni edistää kehon fyysistä paranemista, stimuloiden kudosten rakentumista ja immuunipuolustuksen toimintaa. (Conrad, 2007)

Sairaalaolosuhteissa valitaan käytettäväksi useimmiten klassista musiikkia, jota pidetään yleisesti rauhoittavana (Mannes, 2011). Musiikin havaitut positiiviset fysiologiset vaikutukset eivät kuitenkaan rajoitu vain klassiseen musiikkiin. Miller (2008) kollegoineen pyysi tutkimushenkiöitä valitsemaan kuunneltavakseen kahdentyyppistä kappaletta: sellaisia, jotka he kokivat mieluiseksi ja hyvää oloa voimistaviksi, sekä sellaisia, jotka he kokivat ahdistaviksi ja mieltymystensä vastaisiksi. Tämän jälkeen tutkimusryhmä tutki kappaleiden kuuntelun vaikutusta kuuntelijoidensa verisuoniin. Mieleiseksi kuvatun musiikin kuuntelun jälkeen koehenkilöiden verisuonissa oli havaittavissa selkeää laajentumista. Verisuonten laajeneminen lisää veren virtausta, laskee verenpainetta lisäten kehon fyysistä rentoutumista ja toimii myös vahvasti sydänsairautta ehkäisevänä tekijänä (Miller ym. 2008). Sen jälkeen, kun koehenkilöt kuuntelivat ahdistavaksi kokemaansa musiikkia, verisuonten havaittiin reagoivan päinvastaisesti, supistuvan, mikä puolestaan nostaa verenpainetta. (Miller ym. 2008).

Vaikka tämä tutkimus keskittyykin vahvasti musiikin emotionaalisten vaikutusten tutkimiseen, on näiden tutkimustulosten pohjalta mielenkiintoista kysyä myös, nouseeko

kuuntelijoiden itse havaitsemien toipumista tukevien funktioiden joukosta esiin myös esimerkkejä musiikin fysiologisista vaikutuksista.

### **1.2.2. Musiikin emotionaaliset vaikutukset**

Uppsalan yliopistosta johdetussa projektissa "AMUSE: Appraisal in Music and Emotion" tavoitteena on luoda musiikin kuulijan emotionaalisia reaktioita selittävä malli (Juslin ym. 2010). Yhdistämällä tuloksia sekä kenttätutkimuksista (mm. kyselytutkimukset) että kokeellisista tutkimuksista kontrolloiduissa olosuhteissa, tämän projektin tutkijat ovat pyrkineet vastaamaan kysymyksiin mm. siitä, mitkä psykologiset mekanismit ovat sen takana, että musiikin kuuntelu kykenee synnyttämään tunteita, sekä siitä, mitkä kuulijan, musiikin ja tilanteen ominaisuudet vaikuttavat musiikin herättämiin tunteisiin ja miten yksilöiden väliset erot kuuntelemisen vaikutuksissa voidaan selittää näiden mekanismien ja vaikuttavien tekijöiden avulla (Juslin ym., 2010).

Tutkittaessa kuuntelijoiden itsensä raportoimia kokemuksia musiikin kuuntelusta ja tämän herättämistä tunteista, yli 80 prosenttia osallistujista kertoi tuoreimman musiikin kuuntelukokemuksensa herättäneen positiivisia tunteita, jotka voitiin yhdistää otsikon "ilo ja riemu" alle (Juslin ym. 2010). Myös aiemmissa tutkimuksissa (esim. Juslin & Laukka, 2004) ovat tulokset kertoneet siitä, että musiikkia kuunnellessa positiivisia tunteita raportoidaan suuresti negatiivisia enemmän. Yllä esitellyissä tutkimuksissa (Juslin ym., 2010; Juslin & Laukka, 2004) osallistujia pyydettiin kertomaan oma näkemyksensä siitä mitkä tekivät aiheuttivat syntyneen tunnekokemuksen. Vastaajien kertomuksissa merkittävimmit tekijöiksi nousivat musiikilliset tekijät, kuten kappaleen melodia tai esittäjän tulkinta, tilanteeseen liittyvät tekijät, kuten sosiaalinen tilanne tai tilaisuus, jossa musiikki kuultiin, sekä muistamiseen liittyvät tekijät kuten nostalgia tai kappaleeseen liittyvät henkilökohtaiset muistot (Juslin ym., 2010; Juslin ja Laukka, 2004). Nämä tulokset vahvistivat yleistä käsitystä siitä, että musiikin herättämiin tunteisiin vaikuttavat voimakkaasti sekä kuulijaan, tilanteeseen, että musiikkiin itseensä liittyvät tekijät (Juslin ym., 2010).

### 1.2.3. Musiikki tunteiden ja mielialan säätelyn välineenä

Pyrkimys vaikuttaa omaan tunnekokemukseen on tunnistettu yhdeksi tärkeimmistä musiikin kuuntelemisen motiiveista kaikissa ihmisen eri ikävaiheissa (Saarikallio, 2011). Hetkellisten tunnekokemusten lisäksi musiikilla voidaan vaikuttaa mielialoihin, jotka eroavat tunteista pidemmän keston, selkeästä yksittäisestä syystä riippumattomuutensa sekä sisäiseen kokemukseen ja käyttäytymiseen painottumisensa kautta (Gross, 1998; Larsen, 2000). Esimerkiksi Wellsin (1990) tutkimuksessa naisista 85% ja miehistä 74% vastasi myöntävästi kysymykseen siitä, käyttävätkö he koskaan musiikkia vaikuttaakseen mielialaansa.

Saarikallio ja Erkkilä (2007) tutkivat nuorten musiikin käyttöä mielialan säätelyn keinona. Heidän tutkimustuloksensa tarjoavat mallin siitä miten musiikkia käytetään ja miten sen koetaan vaikuttavan yksilön emotionaaliseen kokemukseen arkipäiväisissä tilanteissa. Tutkimuksessa nousi esiin neljä erilaista tapaa, joilla nuoret käyttivät musiikin kuuntelua keinona käsitellä negatiivisia tunteitaan, kuten surua, vihaa tai ahdistuneisuutta. **Huomion ohjaamisessa toisaalle** voitiin miellyttävän tai hyvän tuulisen musiikin kuuntelun kautta ohjata omat ajatukset pois stressaavista elämäntapahtumista tai negatiivista tuntemuksista. **Tunteiden purkamisessa** mielialaa vastaavaa musiikkia kuuntelemalla voitiin omaa tunnetilaa ilmaista ja voimistaa, johtaen lopulta tämän purkautumiseen katharsiksen omaisesti. **Älyllisessä työskentelyssä** mieltä painavia asioita voitiin työstää ja omia ajatuksia selkeyttää musiikin kuuntelemisen avulla. Musiikki palautti mieleen muistoja, auttoi jäsentämään omaa kokemusta ja ajatuksia ja mahdollisti uusien ideoiden ja suhtautumistapojen löytämisen. **Lohdun hakemisessa** erityisesti kappaleen sanojen kuunteleminen tarjosi kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta ja siitä, että joku välitti musiikin kuuntelijasta. (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Samankaltaisia musiikin käytön teemoja on noussut esille myös muissa nuorten musiikin kuuntelua käsittelevässä tutkimuksessa (esim. Miranda & Claes, 2009; Miranda, Gaudreau & Morizot, 2010).

Musiikilliset aktiviteetit vaikuttivat Saarikallion ja Erkkilän (2007) haastatteleminen nuorten kokeman mukaan kolmeen yksilön emotionaalisen kokemuksen osa-alueeseen: tunteen laatuun, voimakkuuteen ja selkeyteen. Musiikin kuuntelua käytettiin keinona

voimistaa positiivisia tunteita ja vähentää negatiivisten tunteiden voimakkuutta. Musiikin avulla voitiin halutessa vahvistaa koetun tunteen intensiteettiä ja syventää omaa tunnekokemusta. (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa voimakkaita kokemuksia saavutettiin eniten kuuntelemalla kappaleita, jotka olivat henkilökohtaisesti tärkeitä, ”lempikappaleita”. Ensisijainen vaatimus siihen, että musiikki toimi mielialan säätelyn keinona oli sen kuuntelemisen vapaaehtoisuus. Haastateltujen nuorten tuli saada itse valita kuuntelemansa musiikki, musiikin äänenvoimakkuus sekä kuuntelemisen ajankohta. Toinen perusvaatimus sille, että musiikki koettiin toimivaksi mielialan säätelyn keinoksi oli se, että musiikin tuli soveltua kuuntelijan sen hetkiseen mielialaan ja energiatasoon. (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Yksittäiseen lempikappaleeseen syntyvää sidettä ei Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa analysoitu syvemmmälle.

Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimukseen osallistuneet nuoret kertoivat musiikin vaikuttavan emotionaalisen kokemuksen lisäksi myös fysiologisiin tuntemuksiin, esim. energiatason nostattamisen avulla, kylmien väreiden tuntemisen myötä tai liikkeen innostamisen kautta. Musiikin emotionaalinen ja fysiologinen kokeminen kulkivat käsi kädessä, fysiologisten tuntemusten vaikuttaen tunteisiin ja tunteiden vaikuttaen fysiologisiin tuntemuksiin (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Musiikki tarjosi mahdollisuuksia myös tunteiden ilmaisulle. Esimerkiksi kovaa soitettu musiikki saattoi toimia nuoren tapana ilmaista perheelleen negatiivista tunnetta, jonka ilmaisulle hän ei osannut löytää sanoja (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Merkittävä tulos Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa oli se, että musiikin kuuntelu, edellyttäen, että tämä oli vapaaehtoista ja itsenäisesti säädeltyä, vaikutti nuorten mielialaan poikkeuksetta positiivisesti. Tämä tulos antaa vahvaa viitettä siitä, että musiikkikappaleiden kuuntelu voi toimia suurena voimavarana yksilöllisen hyvinvoinnin tukena.

#### 1.2.4. Musiikillisten tarpeiden käsite

Saarikallio ja Erkkilä (2007) kuvasivat, kuinka nuoret tunnistivat sen hetkiseen elämäntilanteensa, mielialansa, sekä muiden ihmisten mahdolliseen läsnäolon perusteella sen, millaista musiikkia he kunakin hetkenä kaipasivat, usein ennustaen onnistuneesti sen, millaisten musiikkivalintojen kautta he voisivat vaikuttaa oloonsa toivotulla tavalla (Saarikallio & Erkkilä, 2007). DeNora (1999) nimesi tämän ilmiön omien musiikillisten tarpeiden tunnistamiseksi. DeNora (1999) 18-78 vuotiaisiin naisiin kohdistuvassa tutkimuksessa ilmeni, että riippumatta siitä, oliko haastatelluilla koulutusta tai ammatillista taustaa musiikin alalta, kaikilla vastaajilla oli vahva näkemys siitä, minkälaista musiikkia he kokivat tarvitsevänsä eri hetkinä ja erilaisissa jokapäiväisen elämänsä tilanteissa. Haastatellut tunnistivat vahvasti musiikin kyvyn vahvistaa, ylläpitää ja muuttaa omaa fysiologista ja psykologista kokemustaan ja valitsivat kuuntelemaansa musiikin sen mukaan, minkälaista tukea musiikilta he kokivat kunakin hetkenä tarvitsevänsä (DeNora, 1999).

Myös Sloboda, O'Neill ja Ivaldi (2001) toivat esille musiikillisten tarpeiden käsitteen. Sloboda, O'Neillin ja Ivaldin (2001) mukaan yksilöillä on käytössään rajattu valikoima kappaleita, joiden vaikutuksista itseensä hän on tietoinen ja joiden lomasta hän valitsee kuuntelemaansa. Tästä henkilökohtaisesta kappalevalikoimasta, jonka Sloboda, O'Neill ja Ivaldi (2001) nimesivät yksilön musiikilliseksi kirjastoksi, löytyvät ne kappaleet, jotka valitaan kuunneltavaksi kunakin hetkenä vastaamaan yksilön sen hetkisiin koettuihin musiikillisiin tarpeisiin (Sloboda, O'Neill & Ivaldi, 2001).

### 1.2.5. Musiikki muistamisen välineenä

DeNoran (1999) tutkimuksessa yhdeksi merkittävämmäksi musiikin tietoisien käyttämisen motivaatioksi nousi haastatelluille läheisten ihmisten muisteleminen sen jälkeen, kun nämä eivät enää olleet läsnä heidän elämässään. Haastatellut nostivat esiin yksittäisiä kappaleita, joita kuunnellessaan he palauttivat mieleensä muiston heille tärkeästä ihmisestä ja tilanteesta, jossa muistivat olleensa hänen kanssaan. Useat haastatellut kuvasivat kappaleen tärkeyttä nimenomaan muistamisen välineenä. Läheisen muistaminen koettiin itsessään arvokkaana ja tärkeänä toimintana. (DeNora, 1999).

DeNora (1999) esitti haastattelujensa perusteella näkemyksen siitä, että yksi merkittävimmistä syistä, joiden vuoksi tietty kappale nousee merkitykselliseksi menneisyyden uudelleen elämisessä ja käsittelyssä on tämän saman kappaleen läsnäolo aiemmassa, merkitykselliseksi koetussa tilanteessa. Se, miksi musiikilla on ainutkertainen voima mahdollistaa menneiden kokemusten uudelleen eläminen johtuu DeNoran (1999) mukaan suuresti siitä, että musiikki ilmenee ajallisena osana kussakin tilanteessa läsnä olevaa ympäristöä. Toisin kuin tuoksu, visuaalinen kuva tai tuntoaistimus, musiikki etenee ajallisesti tilanteen edetessä. Näin ollen musiikkikappale voi muodostaa ikään kuin ”aikakapselin”, jonka edetessä myös kokemus menneestä hetkestä etenee. Muisto voidaan siis kokea muuttuvana ja elävänä musiikkikappaletta kuunneltaessa, erottaen musiikkikappaleen mistään muusta mieleenpalauttamisen apuvälineestä. (DeNora, 1999).

Myös Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimuksessa yksi yleisimmistä syistä kokemukseen yksittäisten kappaleiden merkityksellisyydestä oli niiden kyky palauttaa mieleen muistoja. Kuunneltujen kappaleiden avulla palattiin takaisin läheiseen ihmissuhteeseen tai positiiviseksi koettuun elämänvaiheeseen. Kappaleiden tukema pohdinta auttoi myös arvostamaan ihmissuhteita syvemmin ja tuomaan uutta näkökulmaa näiden merkitykseen. Osa, mutta eivät kaikki vastauksista kuvasivat kappaleen palauttavan mieleen läheisen kanssa koetun merkityksellisen hetken tai positiiviseksi koetun elämänvaiheen sen myötä, että tämä oli kuultu usein mieleen palautuvana aikana tai se oli soinut muistetuissa tilanteissa. Toisinaan kappale herätti muistoja kuitenkin myös sen myötä, että sen sanoitukset



heijastivat kuulijan kokemusta tietystä tilanteesta tai ihmissuhteesta, vaikka itse muistelluissa tilanteissa kappale ei olisikaan ollut läsnä. (Lippman ja Greenwood, 2012).

Neurologisissa tutkimuksissa on havaittu, että kuunneltaessa musiikkia, johon liittyy merkittäviä muistoja, tämä aktivoi aivoissa mediaalisen prefrontaalisen aivokuoren alueen, joka vastaa ihmisen itsetietoisesta toiminnasta: minäkäsityksen kokemuksesta, emootioiden tuntemisesta, tietoisesta ajattelusta ja sosiaalisesta kognitiosta (Janata, 2009). Tämä alue mahdollistaa myös elämänkerrallisten muistojen mieleenpalauttamisen (Janata, 2009). Erityisen merkitsevä tämä tulos on sen myötä, että elämänkerrallisesti merkitsevä musiikki aktivoi tämän aivoalueen jopa niillä Alzhaimerin tautiin sairastuneilla potilailla, joille elämänkerrallisten muistojen saavuttaminen ei muutoin ole mahdollista (Janata, 2009). Musiikin ja muistojen välinen yhteys näyttää siis olevan erityisen vahva (Janata, 2009).

### **1.2.6. Musiikin kuuntelu ja identiteetti**

Erityisesti nuorten ikäryhmässä musiikin kuuntelun merkityksen on havaittu olevan tärkeä myös identiteetin rakentamisen prosessissa (Tarrant, North, & Hargreaves, 2002). Useassa nuorten musiikin käyttöä käsittelevässä tutkimuksessa on havaittu, että musiikin kuuntelu voi toimia vahvasti henkilökohtaisen identiteetin selkeyttämisen apuna (Tarrant, North, & Hargreaves, 2002). Musiikki, sen sanoitukset ja tekijät tarjoavat kuuntelijalleen roolimalleja elämästä, ja antavat näin vahvan tuen ja heijastuspinnan oman identiteetin rakentamiseksi (Te'Neil, 2002; Tekman, 2002). Musiikin kuuntelu yhdessä mieli-kuvituksen kanssa mahdollistaa myös niin pelättyjen kuin toivottujen tulevaisuuden identiteettien tutkimisen (Larson, 1995).

Myös DeNoran (1999) mukaan musiikki toimii voimakkaana tapana luoda yksilön identiteettiä. Hänen mukaansa musiikin ja identiteetin luomisen kiinteä suhde johtuu musiikin kyvystä tukea yksilön emotionaalista ja elämänkerrallista prosessointia. Kuunnellun musiikin avulla voidaan elää uudestaan menneitä, selkeyttää nykyhetkessä koettuja tunteita ja tehdä näiden avulla arvioita tulevasta (DeNoran, 1999).

Gabrielssonin (2010) tutkimuksessa vahvoista musiikillisista kokemuksista 13-91 vastaajat kuvasivat kokemuksiaan siitä, kuinka kuultu musiikki heijasti selkeyttävästi kuuntelijan omaa persoonallisuutta, tunteita ja ajatuksia. Musiikki antoi kuuntelijoilleen kokemuksen oman ”syvimmän itsensä saavuttamisesta” (Gabrielsson, 2010, s.563). Tämä musiikin identiteettiin liittyvää introspektiota tukeva vaikutus on noussut esille myös useissa muissa tutkimuksissa (mm. Saarikallio & Erkkilä, 2007; Lippman & Greenwood, 2012; Tarrant, North, & Hargreaves, 2002).

Tämän tutkimuksen kannalta oleellinen kysymys musiikin kuuntelun ja identiteetin suhteesta on se, miten musiikin kuuntelu voi tukea uuden identiteetin rakentamista voimakkaasti koetun elämän kriisitilanteen jälkeen. Kappaleessa 1.4.1. käsittelen terveen identiteetin rakentamisen tarvetta syömishäiriöstä toipuessa. Syömishäiriön on nähty toimivan jopa keinona kompensoida terveen identiteetin puuttumista (Bruch, 1979; Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005), jolloin tästä luopuminen toipumisen myötä asettaa voimakkaan vaatimuksen terveen identiteetin rakentamiselle (Lamoureux ja Bottorff, 2005). Tämä tarve on samaistettavissa nuoren voimakkaaseen tarpeeseen löytää oma identiteettinsä. Myös läheisen menetyksestä toipumista käsittelevissä tutkimuksissa on noussut esiin identiteetin uudelleen rakentamisen tarpeellisuuden teema (Stroebe and Schut, 2001; Tedeschi, Park ja Calhoun, 1998). Näin ollen mahdollista on, että tämän tutkimuksen syömishäiriöstä sekä läheisen menetyksestä toipuneiden ja toipuvien kertomuksissa toipumista tukevien kappaleiden funktioista voi olla läsnä samoja teemoja kuin yllä esiteltyjen nuorten identiteetin rakentamista koskevien tutkimusten tuloksissa.

### 1.3.Yksittäisten musiikkikappaleiden merkityksellisyys

*“Laulut ja sävelet, joita kuuntelemme toimivat ainutlaatuisina kanssakulkijoina. Tarjotessaan lohtua, musiikki ei vaadi meiltä yhtään mitään... musiikki auttaa meitä muuttamaan tunteiden tulvan joksikin paremmin hallittavaksi.”*

-Lynn & Harrold, 1999 p.188

#### 1.3.1.Mikä tekee yksittäisestä kuuntelukokemuksesta merkityksellisen?

Gabrielsson tutkimusryhmineen (2010) tutki musiikin aiheuttamien voimakkaiden kokemusten ominaisuuksia ja koettuja vaikutuksia. Suurin osa voimakkaista kokemuksista, 81 prosenttia, ilmeni musiikkia kuunnellessa. Merkittävästi pienempi 19 prosentin osuus kuvailluista kokemuksista liittyi tilanteeseen, jossa osallistuja joko itse esitti tai sävelsi musiikkia. Gabriellsonin (2010) tutkimusaineistossa voimakkaat kokemukset syntyivätkin siis suuresti useammin musiikin vastaanottamisen kautta, yksilön ollessa passiiviseksikin kuvatussa kuuntelijan roolissa kuin musiikkia aktiivisesti tuottaessa.

Moni Gabrielssonin (2010) tutkimuksen osallistujista kertoi vastauksissaan kokevansa musiikin aiheuttamilla voimakkailla kokemuksilla olleen merkittäviä vaikutuksia psykologiselle hyvinvoinnilleen ja elämänlaadulleen. Nämä voimakkaat kokemukset mahdollistivat uusia oivalluksia ja tarjosivat positiivisia tunnekokemuksia (Gabrielsson, 2010). Keskeisesti tämän tutkimuksen aineistoon liittyivät Gabrielssonin tutkimus-aineistossa esiin nousevat kokemukset emotionaalisten tarpeiden täyttymisestä tunteiden purkautumisen, toivon, rentoutumisen, helpotuksen, voimaantumisen ja rohkaistumisen tunnekokemusten kautta. Selkeästi erottuva musiikillisten kokemusten vaikutus oli myös kokemus siitä, että kuultu musiikki heijasti yksilön omaa persoonallisuutta, tunteita ja ajatuksia, antaen kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta. Musiikin kautta syntyi kokemus siitä, että kuuntelija ei ole yksin, vaan, että on myös toisia, jotka ajattelevat ja tuntevat samoin. (Gabrielsson,

2010). Tämä musiikin kuuntelun kautta saavutettu kokemus omien kokemusten, tunteiden ja ajatusten jakamisesta on noussut esille myös monessa muussa musiikin kuuntelun vaikutuksia tutkivassa tutkimuksessa (Saarikallio ja Erkkilä, 2007; Greenwood ja Lippman, 2012).

Gabrielssonin (2010) tutkimuksessa osallistujia pyydettiin kuvaamaan heidän elämänsä vahvinta ja intensiivisintä musiikkiin liittyvää kokemusta. Tutkimusaineisto koostui siis yksittäisten huippukokemusten kuvauksista, eikä niinkään kuvauksesta siitä, miten musiikkia käytettiin pidemmällä ajanjaksolla (Gabrielsson, 2010). Suurin osa, 73 prosenttia, Gabrielssonin (2010) tutkimuksessa raportoiduista yksittäisistä kokemuksista liittyi elävän musiikin kuunteluun. Elävissä konserttiolosuhteissa voidaan ajatella ympäristön, sosiaalisen tilanteen sekä yksilön sitoutuneisuuden tilanteessa läsnäoloon vaikuttavan kokemusta vahvistavina tekijöinä, mahdollistaen kaikista muistettavimman, voimakkaimman kokemuksen syntymisen (Small, 1998). Gabrielssonin (2010) tutkimusaineiston kertomuksissa osallistujat kuvasit kuitenkin juurikin musiikin, ei niinkään tilanteen ominaisuuksien vaikuttavan kaikista voimakkaimmin voimakkaan kokemuksen syntymiseen.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia yksittäisten musiikkikappaleiden kokemista osana jatkuvaluonteista toipumisprosessia. Gabrielssonin (2010) tutkimuksen fokuksena olivat kertaluonteiset kokemukset, jotka muodostuivat erityisen merkityksellisiksi. Tämän tutkimuksen hypoteeseihin nämä tulokset ovat liitettävissä ainakin yhdellä selkeällä tavalla. Yhdeksi mahdolliseksi hypoteesiksi yksittäisen kappaleen merkityksellisyydestä on ajateltavissa se, että sen kuuleminen on kerran aiheuttanut Gabrielssonin (2010) kuvaamien kokemusten kaltaisen voimakkaan kokemuksen, jonka mieleenpalauttamisen ja samalla vaikutusten jonkinasteisen toisintamisen kappaleen toistuva kuunteleminen mahdollistaa.

### **1.3.2. Mikä tekee yksittäisestä kappaleesta merkityksellisen?**

Musiikillisia mieltymyksiä tutkittaessa suurin osa tutkimuksesta on keskittynyt kartoittamaan niitä persoonallisuus- ja tilannetekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisten yksilöllisiin mieltymyksiin eri musiikkityyppejä kohtaan (esim. Rentfrow ja Gosling, 2003, 2006). Yksittäisen musiikkikappaleen merkityksellisyydestä tai siitä, miten tällainen kappale erottuu muiden

joukosta ja valikoituu erityisen merkitykselliseksi, on tehty suhteellisen vähän tutkimusta (Lamont ja Webb, 2009).

Lamontin ja Webbin (2009) tutkimuksessa osallistujat nimesivät päivittäin lempikappaleensa, ja vastasivat tämän jälkeen kysymyksiin mm. siitä, minkälaisessa tilanteessa ja mistä syystä he kappaletta kuuntelivat ja miksi valitsivat juuri tämän kappaleen päivän lempi-kappaleekseen. Lamontin ja Webbin (2009) aineistossa kappaleen nimeämiseen lempikappaleeksi vaikutti ennen kaikkea se, miten kappale kuuntelijan kokemuksen mukaan soveltui tämän omaan, sen hetkiseen mielialaan, kuuntelutilanteeseen sekä toiveisiin siitä, mitä musiikin kuuntelun avulla haluttiin saavuttaa. Kuten useissa aiemmissa tutkimuksissa (mm. Saarikallio ja Erkkilä, 2007; DeNora, 1999), Lamontin ja Webbin (2009) tutkimuksen osallistujien vastauksissa esille nousi vahvasti se, että musiikin kuuntelulla pyritään usein vaikuttamaan tietoisesti omaan mielialaan ja energiatasoon. Tämä tulos on samaistettavissa kappaleessa 1.2.4. Esiteltyyn musiikillisen tarpeen käsitteeseen. Lamontin ja Webbin (2009) tulokset kertoivat kuitenkin kappalemielityksistä vain hyvin lyhyellä ajalla (kahden viikon ajan pidetyn päiväkirjan perusteella), eikä näiden perusteella voitu sanoa laajasti siitä, miksi tietyt kappaleet nousevat toisia merkittävimiksi pidemmällä ajanjaksolla.

Tämän tutkimuksen jonkinasteiseksi edeltäjäksi voidaan nähdä Ruudin (1997) tutkimus, jossa hän pyysi osallistujia kokoamaan C-kasetille 10-15 heille elämänsä varrella henkilökohtaisesti merkitykselliseksi muodostuneita kappaletta ja vastaamaan tämän jälkeen joko kirjallisesti tai suullisessa haastattelussa kysymyksiin siitä, miksi he valitsivat juuri nämä kappaleet. Esiin nousevia syitä kappaleiden kokemiseen merkitykselliseksi olivat esimerkiksi näihin liittyvät muistot, oman identiteetin vahvistuminen tai oman itsenäisyyden ilmaiseminen niiden kuuntelun kautta sekä oman sisäisen, henkisen tilan tiedostaminen ja vahvistaminen musiikin avulla (Ruud, 1997). Kappaleet toimivat myös keinona aktivoida, selkeyttää ja ilmaista koettuja tunteita (Ruud, 1997). Useassa tapauksessa valittujen kappaleet tarjosivat myös ymmärryksen elämästä ja maailmasta, joka vastasi kuuntelijan henkilökohtaista kokemusta, mutta jolle tämä ei ennen kappaleiden kuulemistakaan ollut itse löytänyt sanoja (Ruud, 1997).

Lippman ja Greenwood (2012) pyysivät nuoria aikuisia kertomaan musiikkikappaleesta, jonka he olivat kokeneet erityisen merkitykselliseksi elämänsä varrella. Esiin nousi kolme selkeää ryhmää, jotka kertoivat kappaleen merkitykselliseksi muotoutumisen perusteista. Merkitykselliset kappaleet yhdistyivät vahvasti positiiviseksi ja/tai tärkeäksi koettuun muistoon; tukivat kuuntelijoiden itsereflektiota auttaen arvioimaan omaa toimintaa, omia ideoita ja ymmärtämään omaa persoonallisuutta; sekä tukivat kuuntelijoitaan muutostilanteissa. Muutostilanteissa merkityksellisiin kappaleihin palaan laajemmin luvussa 1.6.

Kaikissa ylläesitetyissä tutkimuksissa esiin nousee se, että kappaleeseen syntyvä voimakas side perustuu ennen kaikkea siihen, millaisia kappaleen havaitut vaikutukset ovat tämän kuuntelijaan. Suurimmassa osassa vastauksista kappaleita ei kuvattu merkitykselliseksi esimerkiksi esteettisen mieltymyksen tai esiintyjään kohdistuvan ihailun vuoksi, vaan siksi, että nämä vaikuttivat merkittäväällä tavalla kuuntelijan psyykkiseen tai fyysiseen hyvinvointiin ja sopivat hänen sen hetkisiin musiikillisiin tarpeisiinsa (Lamontin & Webb, 2009; Ruud, 1997; Lippman & Greenwood, 2012). Näiden tulosten perusteella hahmottuu näkemys siitä, että merkitykselliset musiikkikappaleet koetaan luontaisesti vuorovaikutuksellisia, muutosta aikaansaavina tekijöinä. Ne eivät ole vain taideteoksia, jota arvioidaan ulkokohtaisesti osallistumatta, vaan niiden annetaan vaikuttaa ja muuttaa kuulijansa kokemusta, ja niiden pariin hakeudutaan juuri tämän vaikuttavuuden vuoksi.

## **1.4. Kaksi elämän kriisi- ja muutosvaihetta: Syömishäiriöstä ja läheisen menetyksestä toipuminen**

### **1.4.1. Syömishäiriöstä toipumisen rinnastaminen läheisen menetyksen kokemukseen ja tästä toipumiseen**

Ihminen kohtaa elämänsä aikana lukuisia niin positiiviseksi kuin negatiiviseksikin koettuja elämäntilanteen muutoksia, jotka vaativat joiltain osin tai miltei kokonaan oman minuuden uudelleenmäärittämisen (Erikson, 1982). Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella näistä kahta, läheisen menetyksen sekä syömishäiriöstä toipumisen prosessia, ja ennen kaikkea sitä, minkälainen rooli yksittäisillä musiikkikappaleilla voi olla näiden kahden toipumisprosessin tukijana.

Ajatus syömishäiriöstä parantuvan ja puolisonsa menettäneen yksilön kokemusten rinnastamisesta syntyi alunperin lukuisten syömishäiriötä sairastavien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Saatuaani lyhyen työurani aikana työskennellä kymmenien upeiden syömishäiriöön sairastuneiden ja omaa toipumistaan kohti pyrkivien, pääosin nuorten naisten kanssa, kuulin toipumisesta ja sen merkityksistä puhuttaessa kerta toisensa jälkeen, kuinka he kuvasivat syömishäiriöstä paranemisessa haastavimmaksi ja pelottavimmaksi sairaudesta luopumisen. Kohtaamani naiset kuvasivat sitä, kuinka ajatus elämästä ilman syömishäiriötä ja sen antamaa turvaa koettiin uhkaavana, miltei mahdottomana.

Nähtyäni läheltä syömishäiriöstä toipumisen prosessin monimutkaisuudessaan niin omassa nuoruudessa, kuin myöhemmin saadessani kulkea lukuisten rohkeiden naisten rinnalla heidän toipumisprosessissaan, sekä luettuani runsaasti tätä prosessia käsittelevää tutkimus-kirjallisuutta, heräsi minussa toive pyrkiä esittämään vaihtoehtoinen näkökanta sille, miten syömishäiriöstä paraneminen yleisesti ottaen hahmotetaan. Perinteinen kuvaus sairastumisesta ja paranemisesta, jossa paraneminen nähdään paluuna ”normaaliin” ennen sairauden ja sen oireiden ilmentymisen, ei riitä kattamaan sitä monisäikeistä psykologista muutosta, jonka syömishäiriöstä parantuva käy läpi paranemistyötä tehdessään (esim. D’Abundo ja Chally, 2004). Yksiulotteinen, oireisiin keskittyvä näkemys syömishäiriöön sairastumisesta ja tästä toipumisesta ei näyttäytynyt ainoastaan riittämättömänä, vaan myös syömishäiriötä sairastavien ja heidän läheistensä, hoito-henkilökunnan ja muiden

“sairauden ulkopuolisten” aitoa kohtaamista vaikeuttavana tekijänä. Tutkimukseni ollessaan alkutekijöissään, oli ajatuksenani syömishäiriöstä toipumisen sekä yksilön kohtaaman elämän haastekohdan, tässä tapauksessa läheisen menetyksen rinnastamisen kautta pyrkiä tutkimaan, josko tarkkailtaessa syömishäiriöstä toipumista ns. yksilön terveeseen elämänkuuluvan usein liittyvän ilmiön rinnalla, esille nousisi niitä syömishäiriöstä toipumisessa ilmeneviä psykologisen kasvun elementtejä, jotka ovat inhimilliselle selviytymiselle yleisiä. Toiveeni oli, että tätä kautta syömishäiriön paranemisen prosessia voitaisiin alkaa pukea termeihin, jotka ovat yhtäläillä ymmärrettäviä myös niille, joille tämän sairauden luonne sekä se, mitä siitä parantuminen yksilöltä edellyttää, on aiemmin tuntunut vaikealta käsittää.

Syömishäiriöstä sekä läheisen menetyksestä toipumista käsittelevää tutkimuskirjallisuutta tutkittuani, suuntautui kiinnostukseni eritoten luovuuden ja taiteen rooliin toipumisprosessien voimavarana. Koko elämäni musiikilla ja musiikille eläneenä oli kaventui tutkimusaiheeni luontaisesti musiikkiin, ja intohimoinen lauluntekijä ohjasi minut rajaamaan aiheen tarkastelua entisestään musiikin kuuntelun ja vielä tarkemmin yksittäisten musiikkikappaleiden koettuihin merkityksiin.

Tutkimuksen alkaessa ottaa muotoaan kävi kuitenkin pian selväksi, että kysymys siitä, minkälaisia toipumista tukevia merkityksiä yksittäiset musiikkikappaleet saavat läheisen menetyksestä toipuessa on yksinään aivan yhtä rikas ja kiehtova, kuin se, millä lailla niistä löydetään tukea syömishäiriöstä toipumisen prosessissa. Tutkimukseni tärkeimmäksi ja selkeimmäksi tavoitteeksi nousikin näiden merkitysten tutkiminen ja esiintuominen, ja ajatus siitä, että tutkimusten tulosten kautta pyrittäisiin osoittamaan mitään kummankaan toipumisprosessin luonteesta itsessään, ainakaan tähän ensisijaisesti pyrkien, jäi tavoitteissani taka-alalle. Se, mikä nousi näitä kahta ryhmää yhdistäväksi tekijäksi jo tarkasteluni alkuvaiheessa oli kuitenkin näkemys siitä, että sekä syömishäiriöstä, että läheisen menetyksestä toipuminen ovat molemmat voimakkaita haaste- ja muutoskohtia yksilön elämässä. Syömishäiriöstä toipumista on kuvattu ennen kaikkea monen elämänalueen kattavana muutosprosessina, jossa syömishäiriön oireista luopuminen oli keskeinen ja välttämätön, muttei suinkaan ainoa kohdattu muutos (esim. Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005; Lamoureux & Bottorff, 2005; D'Abundo & Chally, 2004; Patching &



Lawler, 2009). Myös läheisen menetyksen kohtaaminen ja tästä toipumisen prosessi voidaan nähdä muutoksena, joka koskettaa väistämättä yksilön elämää lukuisilla, jollei kaikilla elämänalueilla (Albergato-Muterspawn, 2009). Kuvainnollista kieltä käyttäen voitaisiin sanoa, että näitä kahta erottava tekijä on kuitenkin se, että syömishäiriöstä toipuessaan yksilö kohtaa ennen kaikkea omat sisäiset voimansa; pelkonsa, tunteensa ja itselle haitalliset käyttäytymistapansa (Lamoureux & Bottorff, 2005). Läheisen menetys tapahtumana taas pakottaa ihmisen kasvotusten oman itsensä ulkoisten voimien, elämän arvaamattomuuden ja hallitsemattomuuden kanssa (Janoff-Bulman, 1992).

Niin syömishäiriöstä kuin läheisen menetyksestä toipuessa kohdataan lukuisia haasteita, ja läsnä on voimakas tarve löytää uusia keinoja käsitellä, jäsentää ja ilmaista koettuja tunteita, sopeutua uudenlaiseen arkeen sekä määritellä uudelleen omaa identiteettiä (Lamoureux & Bottorff, 2005; Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005; Stroebe & Schut, 1999; Neyimeyer & Anderson, 2002). Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia sitä, voivatko merkitykselliseksi muodostuvat yksittäiset musiikkikappaleet tarjota keinoja vastata yhteen tai useampaan näistä tarpeista sekä sitä, millaisilla muilla mahdollisilla tavoilla yksilöt näissä elämän muutos- ja haastekohdissa käyttävät yksittäisiä musiikkikappaleita itsenäisesti oman hyvinvointinsa tukemiseksi. Toisin sanoen: voivatko yksittäiset musiikkikappaleet tarjota yksilöille tukea, voimaa ja lohtua elämän suuresti haastavissa muutostilanteissa, toisin sanoen silloin, kun tätä tukea kaikista eniten tarvitaan?

#### 1.4.2. Syömishäiriöstä toipuminen

*“Anoreksiasta paraneminen ei ole prosessina sen monimutkaisempi kuin toipuminen mistään inhimillisestä kärsimyksestä. Keinot paranemiseen ovat toimintoja joiden avulla rakennetaan, luodaan ja uudelleen rakennetaan oma itseys. Ainoa ero on siinä, että syömishäiriöissä muutokset ja arvet liittyvät suurilta osin ruokaan.”*

-Garret, 1998 s.28

Se, mitä syömishäiriöstä toipumisen käsitteellä tarkoitetaan, vaihtelee yhä suuresti tutkimuskirjallisuudessa (Couturier ja Lock, 2006). Tämä tutkimus lähestyy aihetta ennen kaikkea syömishäiriöstä toipuneiden ja toipuvien oman kokemuksen kautta, ja siksi toipumisen määritelmää etsiessä on perusteltua kääntyä tämän lähestymistavan jakavien, laadullisten haastattelututkimusten puoleen. Esimerkiksi Garrett (1998), haastateltuaan 34 syömishäiriötä sairastanutta naista ja miestä, määritteli toipumisen jatkuvaksi prosessiksi yhä kauemmas syömishäiriön elämäntavasta kohti syvenevää yhteyttä omaan itseen, muihin ihmisiin sekä luontoon. Lamoureuxin ja Bottorffin (2005) haastattelututkimukseen osallistuneiden yhdeksän syömishäiriöstä toipuneen naisen määrittämänä paraneminen merkitsi yksinkertaisesti sen kokemuksen saavuttamista, että he olivat riittäviä ja tarpeeksi hyviä omana itsenään.

Lukuisissa syömishäiriöstä toipumista käsittelevissä haastattelututkimuksissa nousee esiin keskeisenä teemana se, että, jotta syömishäiriöstä toipuminen on mahdollista, on syömishäiriöstä toipuvan oman paranemismotivaation herääminen välttämätöntä (esim. Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005; Lamoureux & Bottorff, 2005; D'Abundon & Chally, 2004; Patching & Lawler, 2009; Garret, 1995). Lamoureux ja Bottorf (2005) tiivistävät tutkimuksessaan syömishäiriöstä toipumisen prosessin sanoen, että, kun yksilön oma motivaatio paranemiseen oli löytynyt, voidaan lähteä kohtaamaan niitä psykologisia haasteita, joita sairauden myötä ovat aiemmin jääneet ratkaisematta.

Lukuisissa haastattelututkimuksissa (esim. Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005; Lamoureux ja Bottorff, 2005; D'Abundon ja Chally, 2004; Patching ja Lawler, 2009, Garret, 1995 ja Garret, 1998) toistuu teema siitä, että syömishäiriöön sairastumista koetaan edeltävän voimakkaan epäselvyyden omasta identiteetistä ja minuudesta. Strober (1997) kuvasi tätä omien rajojen epäselvyydeksi ja Bruch (1979) puuttuvaksi minuudeksi. Bruchin (1979) mukaan haava, johon syömishäiriö on tarjonnut helpotusta on terveen minuuden puuttuminen, mutta vasta silloin, kun syömishäiriöstä on pakko luopua, tulee tämän eheän identiteetin löytäminen mahdolliseksi.

Weaverin, Wuestin ja Ciliskan (2005) tutkimuksessa haastatellut kuvasivat kuinka anoreksiasta, muodostui haastatelluille sairastumisen myötä ensisijainen itsetunnon, tyytyväisyyden ja turvallisuuden lähde. Sairaalloiseksi kasvavasta itsekurista rakentui merkittävä osa identiteettiä tämän tarjotessa kokemuksen oman itsen erityislaatuisuudesta (Weaver, Wuest & Ciliska, 2005). Erään tutkimukseen haastatellun sanoin: ”Minun ei koskaan tarvinnut pohtia sitä kuka olen, koska se kuka olin, oli anoreksia. Se oli jotain mitä saatoin tehdä paremmin kuin kukaan muu” (Weaver, Wuest & Ciliska, 2005, s.194).

Young ja Ensing (1999) tutkivat psyykkisestä sairaudesta toipumista mm. kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai kroonista masennusta sairastavien tutkimushenkilöiden parissa, ja totesivat, että psykiatrinen sairaus vaurioittaa ja heikentää sairastuneen minäkäsitystä, pystyvyyden kokemusta ja elämänhallinnan tunnetta. Psykiatrisesta sairaudesta paranemisen mahdollistumiseksi oleellista oli, että sairaus sisällytettiin ja hyväksyttiin osaksi omaa identiteettiä (Young & Ensing, 1999). Syömishäiriöiden kohdalla tämän prosessin voidaan kuitenkin nähdä toimivan toisin. Sen sijaan, että syömishäiriöön sairastumisen myötä sairastuneiden täytyi sopeutua muuttuneeseen käsitykseen itsestään, kuten Youngin ja Ensingin (1999) tutkimuksessa muiden mielenterveyshäiriöiden kohdalla, syömishäiriöön sairastuessaan haastatellut kertoivat löytäneensä sairastumisensa myötä väliaikaisen identiteetin vastaamaan aiemmin kestäättömäksi koettuun epätietoisuuteen siitä, keitä he olivat (Lamoureux & Bottorff, 2005). Paraneminen merkitsi tästä identiteetistä luopumista ja uuden identiteetin rakentamista ilman tätä hyvin oleellisessa roolissa ollutta tekijää heidän elämässään. (Lamoureux ja Bottorff, 2005).

Identiteetin vahvistamisen lisäksi Weaver ja hänen kollegansa (2005) löysivät tutkimuksessaan anoreksialle myös toisen selkeän merkityksen. Haastateltujen kertomuksissa korostui kokemus anoreksian tyynnyttävästä ja tunteita helpottavasta merkityksestä (Weaver, Wuest ja Ciliska, 2005). Jyrkästi lisääntynyt liikunta ja työnteko sekä syömisen rajoittaminen toimivat keinoina sulkea pois tunteita ja kokea hallinnan tunnetta haasteelliseksi ja hallitsemattomiksi koetuissa elämän tilanteissa (Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005). Syömishäiriöin oireet ja ajattelutavat toimivat sairastuneelle voimakkaana emotionaalisen turvan lähteenä ja keinona hallita epävarmuuden kokemusten aiheuttamaa ahdistusta (Sternheim, Konstantellou, Startup & Schmidt, 2010). Weaverin, Wuestin ja Ciliskan (2005) haastattelemat naiset kuvasivat syömishäiriötä ”parhaaksi ystäväkseen” ja ”turvakseen”. Syömishäiriöön sairastuneen voidaankin nähdä kohtaavan varsinaisen kriisinsä vasta sairautta ylläpitävän elämäntavan muodostuessa mahdottomaksi (Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005). Toipuminen edellyttää luopumista paitsi keskeisestä oman identiteetin osatekijästä, myös tärkeästä oman turvallisuuden kokemuksen lähteestä (Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005).

Strober (1997) esitti, että syömishäiriöön sairastumiseen altistaa usein synnynnäisesti emotionaalisesti herkkä, muutokseen heikosti sopeutuva ja täydellisyyteen pyrkivä persoonallisuus, joka tekee sairastuneesta äärimmäisen herkän myös ympäristönsä reaktioille. Omat tunteet ja tarpeet koetaan äärimmäisen voimakkaasti, ja näiden tulkitaan ja pelätään olevan ympäristölle liian vaativia (Strober, 1997). Syömishäiriö mahdollistaa tarpeiden ja tunteiden tukahduttamisen ja toimii näin keinona välttää torjuntaa ja pettymystä (Strober, 1997). Niin Stroberin (1997) kuin Weaver, Wuest ja Ciliskankin (2005) tutkimustulokset viittaavat vahvasti siihen, että syömishäiriöstä toipuessa ensisijaisen tärkeää löytää uusia keinoja tunteiden käsittelyyn ja säätelyyn korvaamaan syömishäiriön tarjoamia haitallisia selviytymiskeinoja.

Syömishäiriöistä toipuessaan yksilön täytyy luopua myös käytännöllisellä tasolla siihen astisen elämänsä merkittävistä osatekijöistä (Garret, 1995). Jotta syömishäiriötä toipuminen on mahdollista, on päästettävä irti pakkomielteisistä ja äärimmäisistä keskittymisestä ruokaan, liikuntaan ja oman kehon tarkkailuun, jotka ovat usein ottaneet hyvin merkittävän roolin siihenastisen elämän sisällössä ja tärkeysjärjestyksessä (Garret,

1995). Sairaudesta irtipäästäessään syömishäiriöstä paraneva voi näin ollen kokea elämäänsä jäävän myös konkreettisesti ”tyhjiön”, jonka täyttäminen vähitellen aidosti tervettä elämää tukevalla sisällöllä on syömishäiriöstä toipumisen edellytys (Weaver, Wuest ja Ciliska, 2005).

Toipumisen haasteellisuudesta huolimatta syömishäiriön läpikäyneet yksilöt voivat jälkeenpäin, ja usein itse paranemisprosessinkin aikana löytää vaikeuksilleen ja sairaudelleen positiivisia merkityksiä. Syömishäiriöön sairastumisen ja tästä toipumisen jälkeen yksilö ei koskaan palaa ennalleen (Garret, 1998). Syömishäiriön sairastanut voi tervehtyä, mutta ei poistaa kokemuksestaan tai identiteetistään syömishäiriön sairastamisen vaikutuksia (Patching ja Lawler, 2009; Garret, 1998; Lamoureux ja Bottorff, 2006). Syömishäiriöstä paraneminen onki useimmiten pitkälinen, tietoisien työskentelyn prosessi, jonka myötä sairastunut oppii tuntemaan oman itsensä, tunteensa ja tarpeensa (Garret, 1998).

#### **1.4.5. Musiikin merkitys syömishäiriöstä toipumisen tukena**

Frich (2006) kollegoineen teki vuonna 2006 kirjallisuuskatsauksen eri taidemuotoja hyödyntävien terapiamuotojen käytöstä syömishäiriöiden hoidossa. He löysivät yhteensä kahdeksan artikkelia, jotka käsittelivät musiikkiterapian käyttöä syömishäiriöiden hoidossa (Frich & co., 2006). Keskeisimmiksi musiikin käytön tavoiksi syömishäiriöstä toipumista tukevassa musiikkiterapiassa nousivat näiden artikkeleiden perusteella musiikin käyttö itsetuntemuksen syventämisen välineenä sekä rentoutumisen helpottamisen tukena (Justice, 1994; Robarts & Sloboda, 1994).

Asiakkaan rentoutumista tuettaessa musiikkia voidaan käyttää tukemaan syvää hengitystä sekä positiivisten mielikuvien luomista ja mietiskelyä (Justice, 1994). Rauhoittavaa musiikkia voidaan käyttää myös taustalla ahdistaviksi koetuissa ruokailutilanteissa (Frich, 2006). Silloin, kun musiikkiterapian tavoitteena on syventää itsetuntemusta, nousee käytetyn musiikin sanoitusten rooli erityisen keskeiseksi (Justice, 1994). Terapia-asiakkaalle oleellisia teemoja, kuten oman itsen hyväksymistä tai vaikeiden tunteiden kohtaamista voidaan lähestyä

kuuntelemalla tilannetta varten valittua musiikkikappaletta, tarkastelemalla tämän sanoja tarkemmin ja lopulta soveltaen saavutettuja oivalluksia asiakkaan käsitykseen omasta itsestään ja elämäntilanteestaan (Justice, 1994).

Yllä esitetyn vuonna 2006 tehdyn kirjallisuuskatsauksen jälkeen musiikin ja syömishäiriöistä paranemisen yhteydestä on ilmestynyt vain muutamia artikkeleita. Lejonclout ja Trondalen (2009) esittelevät artikkelissaan kaksi tapaustutkimusta psykodynaamiseen viitekehykseen perustuvassa musiikkiterapiassa ja Bauer (2010) yksittäisen tapaustutkimuksen improvisoituun musisointiin perustuvassa musiikki-terapiassa. McFerran (2006) kollegoineen teki sisältöanalyysin anoreksiaa sairastavien naisten musiikkiterapiassa kirjoittamien laulujen sanoituksista ja analysoi toisessa artikkelissaan sitä, millaista informaatiota musiikkiterapiassa nousee esille syömishäiriötä sairastavien asiakkaiden äideistä (McFerran & co. 2008). Kaikissa yllä mainituissa artikkeleissa musiikin ja syömishäiriöistä toipumisen yhteyttä käsiteltiin musiikki-terapeuttisen kontekstin sisällä, ja tutkimusten fokus oli musiikin aktiivisessa tuottamisessa improvisoinnin tai laulujen kirjoittamisen kautta.

Vuonna 2008 tekemässäni psykologian kandidaatin tutkielmassani tutkin musiikin kuuntelun merkitystä tunteiden säätelykeinona syömishäiriötä sairastavilla nuorilla naisilla (Sipilä, 2008). Tutkimuksen lähtökohdat erosivat voimakkaasti tämän tutkimuksen lähtökohdista siinä, että yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat kuvasivat itseään yhä voimakkaasti syömishäiriötä sairastaviksi, eikä tutkimus keskittynyt niinkään musiikin merkityksen kartoittamiseen osana toipumisprosessia vaan syömishäiriötä sairastavien jokapäiväistä selviytymistä (Sipilä, 2008). Haastattelemini seitsemän syömishäiriöön sairastuneen naisen kertomuksissa musiikin rooli omien tunteiden säätelyssä ja käsittelemisessä nousi erittäin merkittäväksi. Tämä mainittiin usein tärkeimpänä tai yhtenä tärkeimmistä käytettävissä olevista tunteiden säätelyn keinoista (Sipilä, 2008). Tavat, joilla musiikkia käytettiin olivat monin kohdin yhtenäisiä Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa haastateltujen terveiden nuorten mainitsemien musiikillisten tunteiden säätelykeinojen kanssa. Musiikin koettiin mahdollistavan negatiivisten tunteiden, kuten surun ja aggressiivisuuden purkamisen sekä auttavan tunteiden selkeyttämisessä tavalla, jota voidaan verrata Saarikallion ja Erkkilän (2007) mainitsemaan älyllisen työskentelyn teemaan.

Kaksi muuta merkittävänä esiin nousevaa teema olivat huomion kääntäminen negatiivisista tunteista toisaalle, joka ilmeni yhtälailla myös Saarikallion ja Erkkilän (2007) aineistossa, sekä toivon tunteen kokeminen musiikin avulla. (Sipilä, 2008). Musiikin valinnalla ja volyymillä pyrittiin usean haastateltavan kertomuksessa myös viestimään ympäristölle omasta vallitsevasta tunnetilasta. Kun omia tunteita ei osattu itse pukea sanoiksi, voitiin kuunnellun musiikin antaa puhua haastateltavien puolesta. (Sipilä, 2008).

Aikaisempi tutkimukseni (Sipilä, 2008) keskittyi tutkimaan haastateltujen kokemusta musiikillisen tunteiden säätelyn prosessista, ei niinkään kuunnellun musiikin ominaisuuksia tai yksittäisten kappaleiden merkityksiä. Niistä ominaisuuksista, jotka haastateltavat kokivat tunteiden säätelyn keinona käyttämässään musiikissa merkityksellisimmiksi, nousi kuitenkin esiin jonkin verran informaatiota haastateltavien vastauksissa (Sipilä, 2008). Tärkeimmäksi kuunnellun musiikin ominaisuudeksi erottui laulujen sanoitusten merkitys (Sipilä, 2008). Tunteiden säätelyssä apuna olivat useimmiten ne kappaleet, joiden sanojen koettiin sopivan yhteen haastatellun sen hetkiseen kokemukseen vallitsevasta tunnetilasta ja elämäntilanteesta (Sipilä, 2008). Selkeästi esiin nousi tämänkin otoksen sisällä kappaleessa 1.2.4. esittelemäni “musiikillisten tarpeiden käsite”. Jotta musiikin kuuntelu koettiin mielekkääksi ja tunteiden käsittelyä helpottavaksi, oli musiikin vastattava sen kuuntelijan sen hetkiseen “musiikillisiin tarpeeseen” (Sipilä, 2008). Sanojen lisäksi merkittäväksi siinä, että musiikin koettiin tällä tavoin soveltuvan hetkessä kuunneltavaksi, mainittiin useimmin melodian ja sanojen muodostaman tunnelmallisen kokonaisuus, ja muutamissa tapauksissa esiintyjän tulkinta. (Sipilä, 2008).

### 1.4.3. Läheisen menetyksestä toipuminen

*“Kaikki kokevat monia menetyksiä elämänsä aikana, mutta rakkaan läheisen kuolema on vailla kaltaistaan tyhjyydessään ja syvässä surussaan”*

-Kubler-Ross & Kessler, 2005 p.29

Tämän tutkimuksen tekstissä läheisen menetyksen jälkeen kohdatusta muutosprosessista käytetään termejä suru ja toipuminen. Toipumisella ei tässä kohtaakaan tarkoiteta elämän palaamista ennalleen sellaiseksi, kuin minä se koettiin ennen läheisen kuolemaa, eikä myöskään pyritä ilmaisemaan läheisen menetyksestä koetun surun olevan häiriö, tai haitallinen tekijä, jonka tulisi poistua yksilön kokemuksesta, jotta tämä voisi kokea itsensä “toipuneeksi”. Tämän tutkimuksen tekstiä kirjoittaessani ja haastatteluja tehdessäni koin tutkijana usein kompastelevani pyrkiessäni löytämään oikeaa termiä sille, miten läheisen menetyksen kohtaamista ja tämän jälkeen elämään palaamista voitaisiin osuvimmin ja totuudellisimmin kuvata. Ehkä selkein määritelmää sille, mitä tässä tutkimuksessa pyritään ilmaisemaan puhuttaessa läheisen menetyksestä toipumisesta, on annettavissa yhden tutkimukseen haastatellun omia sanoja lainaamalla. Kysyttäessä, mitä sanaa hän käyttäisi kuvaamaan aikaa miehensä kuoleman jälkeen hän vastasi seuraavasti:

*H: “Mä en koe sitä, kun puhutaan suruajasta, musta se ei ole suruaika. Vaikka siinä nyt onkin sitä suruakin mutta tuota, onpa kyllä vaikee en oo koskaan miettinyt sitä, et mikskä mä kutsuisin sitä...”*

*No ehkä mä niin kuin toipumisena tai elämän jatkumisena. Et musta mun mies niin kuin kauniisti sanoi, sanoi mulle, että tuota, jatka sinä omaa elämääsi ihan niin kuin ennenkin. Et hän toivoo, että sinä jatkat sitä normaalina. Että vaikka se alku on hyvin surullista varmasti, mutta että hän toivoo, että sinä jatkat sitä täysipainoisesti.*

*Niin kyllä mä olen niin kuin pyrkinyt siihen, että tämä on sitä elämän jatkumista, et me maan päälliset jäädään tänne jatkamaan elämää.”*



Toipuminen onkin ennen kaikkea kuvattavissa “elämän jatkumisena”. Läheisen menetyksen jälkeen elämä jatkuu, peruuttamattomasti muuttuneena, ja yllä lainatun haastatellun sanoin: “maanpäällisten” on jatkettava sen mukana. Armollisen ajan myötä koettu suru muuttuu vähemmän raastavaksi ja omat voimavarat palautuvat yhä enemmän ja enemmän, joskin kuten kaiken kohdalla läheisen menetyksen kohtaamisesta puhuttaessa, on tässäkin kohtaa väärin käyttää sanaa “ennalleen” (Bonanno, 2009). Suru läheisen menetyksestä ei koskaan täysin katoa, mutta kokemus siitä voi helpottua, ja ajan myötä tämän kanssa on mahdollista jatkaa täysipainoista, hyvinvoivaa elämää (Bonanno, 2009). Koska tämän tutkimuksen sisällä tarkoitus on painottaa läheisen menetyksen jälkeen tapahtuvan eheytyksen ja elpymisen prosessia, on “paremman puutteessa” päädytty kuitenkin pitäytymiseen sanassa “toipuminen”, painottaen tällä nimenomaan menetyksen käsittelemisen myötä tapahtuvaa eheytymistä ja voimaantumista.

Termejä, joilla läheisen menetyksestä toipumisen prosessia kuvataan on pohdittu runsaasti myös aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa (Tedeschi & Calhoun, 2008). Muun muassa Tedeschi ja Calhoun (2008) esittivät, että sanan “toipuminen” sijasta läheisen menetyksen yhteydessä tulisi puhua “muutoksesta” tai surutyön “loppuunsaattamisesta”. Sana toipuminen ei näiden tutkijoiden mukaan kuvaa tarpeeksi rikkaasti läheisen menetyksen kokeneen yksilön läpikäymää kokonaisvaltaista muutosta, jossa kohdattujen haasteiden lisäksi voidaan havaita myös positiivisia piirteitä niin kutsutun post-traumaattisen kasvun muodossa (Tedeschi & Calhoun, 2008). Tedeschi ja Calhoun (2008) painottivat myös, että termi “toipuminen” saattaa herättää virheellisesti ajatuksia siitä, että läheisen menetyksen jälkeen koettu suru olisi mielenterveydenhäiriöön verrattava tilaa. Tämä tutkimus jakaa Tedeschin ja Calhounin (2008) näkemyksen läheisen menetyksestä ennen kaikkea muutosprosessina. Surutyön “loppuunsaattamisesta” ei kuitenkaan tämän tutkimuksen tekstissä nähdä tarkoitukselliseksi puhua. Kuten yllä kuvatun syömishäiriöstä toipumisen prosessin, voidaan myös läheisen menetyksestä toipuminen nähdä ennemminkin jatkuvana prosessina, joka kokemuksena muuttuu ajan kuluessa, mutta jolle ei ole nähtävissä selkeää päätepistettä (Neyimeyer & Anderson, 2002). Tedeschin ja Calhounin (2008) näkemyksen huomioonottaen, ja tästä huolimatta,

päädyttiin tässä tutkimuksessa kuitenkin käyttämään sanaa "toipuminen". Tämän tutkimuksen sisällä tarkoitus on painottaa menetyksen kohtaamisen jälkeen tapahtuvaa eheytyksen ja elpymisen prosessia, ja tutkia musiikkikappaleiden roolia tämän osana. "Paremmen puutteessa" suomenkielen sanan "toipuminen" koettiin kuvaavan parhaiten sitä, kuinka aika, kyynleet, läheiset ja elämä kokonaisuudessaan muuttavat menetyksen kokemukseksi, josta huolimatta elämä voi jatkua, muuttuneena, mutta silti täysipainoisena.

Zjoj ja Keller (2002) toteavat, että läheisen menetys on tapahtuma, johon liittyy pitkällä ja monimutkaisella jatkumolla sekä positiiviseksi, että negatiiviseksi koettuja muutoksia. Heti läheisen kuoleman jälkeen yksilön on kuvattu voivan kokea menehtyneen kaipaamisen lisäksi mm. intrusiivisia ajatuksia, muistoja ja mielikuvia tähän liittyen, surun, yksinäisyyden ja pelon kokemuksia, aktiivisuuden tason laskemista, nautinnon kokemuksen vähentymistä, sosiaalista vetäytymistä ja eristäytymistä sekä toivottomuuden ja tarkoituksettomuuden tunteita (Burnett, Middleton, Raphael, & Martinek, 1997; Parkes, 1996). Koetun menetyksen jälkeen yksilön on sopeuduttava uuteen tilanteeseen niin psyykkisesti kuin fyysisestikin (Utz, 2012). Menetyksen kokemukset ovat kuitenkin, ihmissuhteiden ja yksilöiden lailla, ainutlaatuisia (Bonanno, 2009). Bonanno (2009) kuvaa kirjassaan "The Other Side of Sadness" läheisen menetyksen kokemusta seuraavasti sanoen, että yksi keskeisimmistä löydöksistä menetyksen kokemisen tutkimuksessa on se, että surun kokemus ei ole sama kaikille, eikä löydettävissä ole tiettyjä vaiheita, joiden läpi jokaisen läheisensä menettäneen on kuljettava.

Menetyksen kokemuksen ja käsittelyn yksilöllisyydestä huolimatta mm. Stroebe ja Schut (1999) sekä Gillies ja Neimeyer (2006) ovat luoneet läheisen menetyksestä toipumisen prosessia kuvaamaan malleja, jotka pyrkivät kuvaamaan tämän pääpiirteitä. Seuraavassa esitellyt kaksi toipumisen mallia eivät pyri kuvaamaan tyhjentäen tai täydellisesti, vaan tarjotakseen yleisluonteisia kehyksiä niille vaiheille, joita läheisen menetyksestä toipuessaan yksilön on mahdollista kohdata (Stroebe & Schut, 1999; Gillies & Neimeyer, 2006).

Stroebe ja Schut (1999) pyrkivät kuvaamaan läheisen menetyksen moniulotteista prosessia niin kutsutun kaksoisprosessimallin mukaan. Heidän kuvaamansa mallin mukaan

läheisensä menettänyt henkilö käy läpi psykologisia tehtäviä kahdella eri selviytymisen osa-alueella: “menetykseen keskittyvässä selviytymisessä” ja “elämän uudelleenrakentamiseen keskittyvässä selviytymisessä” (Stroebe & Schut, 1999). Menetykseen keskittyvässä selviytymisessä läheisensä menettänyt käsittelee eroa kiintymyksensä kohteesta ikävöinnin, muistelun, itkemisen ja muiden itse menetykseen käsittelyyn liittyvien toimintojen kautta. Näihin haasteisiin viitataan Stroebe ja Schutin mukaan (1999) usein puhuttaessa ”surutyöstä”. Elämän uudelleenrakentamiseen keskittyvässä selviytymisessä yksilö alkaa vähitellen rakentaa uutta elämää ja identiteettiään (Stroebe & Schut, 1999). Stroebe ja Schutin (2001) mukaan keskeisesti niin menetykseen kuin uudelleenrakentamiseenkin keskittyvää selviytymistä motivoivana tekijänä toimii uusien merkitysten etsiminen, niin suhteessa menetettyyn läheiseen, kuin suhteessa uudelleen rakennettavaan elämäänkin.

Gillies ja Neimeyer (2006) esittivät puolestaan, että yksilöt rakentavat menetyksen koettuaan uudelleen kokemuksensa elämänsä merkityksellisyydestä kolmen keskeisen toiminnon; ymmärryksen luomisen, tarkoituksen löytämisen ja identiteetin muutoksen kautta. Prosessi, jossa menetyksen kokenut ihminen kyseenalaistaa ja löytää ymmärryksen menetykseensä on Gilliesin ja Neimeyerin (2006) mukaan keskeinen surun käsittelyssä. Tarkoituksen löytämisessä tapahtuneelle merkitykselle löydetään positiivisia merkityksiä (Gillies & Neimeyer, 2006). Kyky löytää kokemukselle positiivisia merkityksiä voi olla suuressa merkityksessä tapahtuneeseen sopeutumisessa (Folkman, 1997). Tämä vaihe surutyötä ilmenee Neimeyerin ja Andersonin (2002) mukaan useimmiten kuitenkin vasta kuukausia tai vuosia tapahtuneen jälkeen, ja on vahvasti sidonnainen yksilöllisiin, niin psykologisiin kuin sosiaalisiinkin resursseihin käsitellä tapahtunutta.

Kuten Gilliesin ja Neimeyerin (2006) näkemyksessä, myös surutyön kaksoisprosessimallissa (Stroebe & Schut, 2001) esitetään, että rakentaessaan uudestaan elämänsä menetyksen seurauksena, yksilö rakentaa uudelleen väistämättä myös identiteettinsä. Albergato-Muterspaw (2009) kuvaa puolestaan menetyksen myötä kohdattuja muutoksia sanomalla, että läheisen kuollessa menetetään enemmän kuin elämässä merkityksellinen henkilö; sen myötä täytyy luopua myös monesta siihen astisen elämän rutiineiden ja yksilön identiteetin tukipilarista. Albergato-Muterspaw (2009) sanoin: “Menetyks

edellyttää uudelleenrakennetun ymmärryksen siitä miten toimia, käyttäytyä, tuntea ja olla maailmassa, joka on peruttamattomasti muuttunut” (Albergato-Muterspawn, 2009 s.190).

Tedeschi, Park ja Calhoun (1998) kuvasivat positiivisia muutoksia, joita yksilön identiteetissä ja kokemuksessa voi tapahtua läheisen menetyksen jälkeen ”post-traumaattiseksi kasvuksi”. Tällaista kasvuprosessia kuvatessaan läheisensä menettäneet ihmiset kertovat kokevansa muutoksia omassa minäkokemuksessaan ja tulleen psykologisesti joustavammiksi, itsenäisemmiksi ja itsevarmemmiksi (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998). He kertovat myös kokevansa tarvetta astua uusiin rooleihin elämässään ja heräävänsä suurempaan tietoisuuteen elämän hauraudesta ja haavoittuvuudesta (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998 ). Muutoksia on voidaan kokea myös sosiaalisissa suhteissa niin ulkoisesti, oman sosiaalisen verkoston muuttuessa, uudelleen järjestyessä ja mahdollisesti laajetessa, sekä ns. ”laadullisesti”, koettaessa kasvanutta kykyä empatiaan ja suurempaan emotionaaliseen läheisyyteen (Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998). Janoff-Bulmanin (1992) sanoin suruprosessin läpikäynyt kasvaa prosessin kautta ”surullisemmaksi, mutta viisaammaksi”. Tedeschi ja Calhoun (2008) puolestaan kuvaavat yksilön muuttuvan läheisensä menetyksen jälkeen ”vahvemmaksi, mutta herkemmäksi”.

#### 1.4.4. Musiikin merkitys läheisen menetyksestä toipumisen tukena

*“Me käännymme musiikin puoleen kantaaksemme surua, joka on liian raskasta sanoille tai saarnaamiselle... Kerätäksemme voimaa ja kärsivällisyyttä odottaa varmistuksia... jos ne ovat koskaan tullakseen. Varmistuksia siitä, ettei kaikkea ole koskaan menetetty, ja siitä, että joitain siunauksia ei koskaan voida haudata”*

-Roy, 2001, s. 132

Musiikki on keskeisesti läsnä niin yhteisöllisessä kuin yksilöllisessäkin surun käsittelyssä suurimmassa osassa tunnettuja kulttuureita (Gregory, 2012). Se on tapa juhlia menehtyneen henkilön elämää ja antaa ääni läheisten surulle (Albergato-Muterspaw, 2009). Gregoryn (2012) mukaan eritoten pop-musiikki, abstraktin luonteensa sekä vahvan tunteiden herättämisen kykynsä myötä on erityisen arvokas kanava surutyölle. Gregory (2012) toteaa, että “niille, jotka kaipaavat kanssakulkijoita matkallaan menetyksen halki.. Populaarimusiikilla on paljon tarjottavaa” (Gregory, 2012, s.330). Gregory (2012) kuvaa musiikin toimivan “jokapäiväisen elämän ääniraitana”, palauttaen mieleen kaivatun läheisen kanssa elettyjä tapahtumia ja ajanjaksoja. Myös musiikin laaja saatavuus, miltei milloin ja missä vain näin toivottaessa, on Gregoryn (2012) mukaan osatekijä siihen, että musiikki toimii niin vahvana resurssina surun käsittelyssä, sillä kaikkialla siellä, missä yksilö voi kuunnella musiikkia, voi tämä tavoittaa myös musiikin herättämät tunteensa.

Suurin osa julkaistuista artikkeleista, jotka käsittelevät musiikin merkitystä surutyössä, on keskittynyt musiikin käyttöön musiikkiterapiassa (Albergato-Muterspaw, 2009). Aikuisiässä koettua menetystä käsittelevästä aikaisemmasta tutkimuskirjallisuudesta suuri osa on painottunut tutkimaan musiikin roolia saattohoidossa kuolemansairaiden potilaiden ja heidän läheistensä kuolemaa ennakoivan surun lievittämisessä (Albergato-Muterspaw, 2009). Vuonna 2009 tekemässään kirjallisuuskatsauksessaan Albergato-Muterspaw (2009) löysi yhteensä viisi läheisen menetyksestä toipumisen ja musiikin käytön yhteyttä käsittelevää tieteellistä tutkimusta. Näistä kolme käsitteli menetyksen kokemusta nuoruus-/lapsuusiässä, ja kaikki tutkivat musiikin vaikutusta terapiakontekstissa (Albergato-Muterspaw, 2009). Näiden

tutkimusten tiivistämisen kautta Albergato-Muterspaw (2009) nosti esiin kolme surutyön tukena käytetyn musiikkiterapian pääteemaa: liittymisen tarpeen, tunteiden ilmaisun sekä surun fyysisyyden. Keskeisimmin ja toistuvimmin näistä teemoista esiintyi musiikin kyky tukea ja antaa väyliä emootioiden ilmaisulle (Albergato-Muterspaw, 2009).

Rosner, Kruse ja Hagl (2010) arvioivat menetyksen kokeneiden nuorten tukemiseksi käytettyjä terapiamalleja käsitteleviä artikkeleita kartoittavassa meta-analyysissään musiikkiterapian kaikista toimivimmaksi interventioksi läheisensä menettäneiden nuorten tukemiseksi. Nämä tutkijat nostivat arvioissaan esille erityisesti Hilliardin (2001) ja Daltonin ja Kroutin (2005) tutkimukset. Hilliard (2001) mittasi suruun liittyvän ”negatiiviseksi” kuvatun käyttäytymisen, kuten vetäytymisen ja yliaktiivisuuden, sekä suruun liitettyjen psykosomaattisten oireiden, kuten päänsäryn ja vatsakipujen muutosta ennen ja jälkeen kahdeksan viikon musiikkiterapiajakson. Niin fyysisten oireiden kuin negatiivisen käyttäytymisen kohdalla ilmeni huomattavaa muutosta parempaan musiikkiterapiajakson jälkeen (Hilliardin, 2001). Daltonin ja Kroutin (2005) tutkimuksessa käsiteltiin nuorille suunnattua tukiryhmää, jossa interventiona toimi strukturoitu laulunkirjoittamisen prosessi, jossa nuoret kirjoittivat yhdessä musiikkiterapeutin kanssa lauluja menetykseen liittyvistä kokemuksistaan. Myös tämän tutkimuksen tuloksissa oli kahdeksan viikon jälkeen nähtävissä huomattavaa parannusta nuorten kyvyssä prosessoida surua verrattuna odotuslistalla olevaan kontrolliryhmään, jonka kohdalla ei muutosta havaittu juuri lainkaan (Dalton & Krout, 2005).

Laadullisissa tutkimuksissa, joissa tutkittiin nuorten omaa kokemusta musiikkiterapiasta ja sen toimivuudesta osana surutyön prosessia, nostivat nuoret oman arvionsa mukaan voimakkaimmin toipumista tukeviksi musiikkiterapian ominaisuuksiksi mahdollisuuden omien tunteiden ilmaisuun musiikin tuottamisen kautta joko laulujenkirjoittamisessa tai improvisaatiossa, sekä yhteisöllisyyden muiden ryhmäläisten kanssa omien musiikillisten kokemusten jakamisen myötä (Skewes, 2001; McFerran-Skewes, 2000). Ottaen huomioon, että tämän tutkimuksen tutkimuskohteena on musiikin kuuntelu, joka suurimmassa osassa tapauksissa tapahtuu yksin, on mielenkiintoista nähdä, millä tavoin musiikki koetaan merkitykselliseksi surun käsittelyssä silloin, kun yllä mainitut elementit, aktiivinen ilmaisu ja yhteisöllisyys eivät ole kokemuksessa läsnä.

O’Callaghan (2013) kollegoineen tutki Australialaisessa tutkimuksessa musiikin merkitystä läheisestään tämän elämän loppuvaiheessa huolehtineille omaisille sekä ennen, että jälkeen läheisen kuoleman. Musiikin koettiin auttavan surutyössä usealla tavalla (O’Callaghan, 2013). Musiikin avulla ajatukset voitiin viedä toisaalle surusta, kokea läheisyyttä menetettyyn läheiseen, vähentää yksinäisyyden kokemista, käsitellä tapahtunutta sekä henkisen musiikin tapauksessa löytää toivoa jälleennäkemisestä (O’Callaghan, 2013). Se, millaiseksi musiikin kuuntelun vaikutus O’Callaghanin (2013) tutkimuksessa koettiin, saattoi vaihdella vahvasti myös hetkestä toiseen. “Hyväksi päiväksi” kuvaamaan ajankohtana osallistujat kertoivat kuuntelevansa läheisestään muistuttavaa kappaletta mielellään, kun taas haastavana hetkenä saman kappaleen kuuntelu voitiin kokea liian kivuliaaksi. (O’Callaghan & co. 2013).

Musiikin kyvyn palauttaa mieleen kuollut läheinen koettiin usein toimivan lohduttavasti, poistaen läheisen poissaoloon liittyvää ahdistusta. O’Callaghan (2013) esitti tutkimuksensa tuloksien perusteella kappaleiden voivan toimia “siirrännäisinä objekteina” (Winnicott, 1971), jotka voitiin tietoisesti “ottaa esille” silloin, kun haluttiin kokea läheisyyttä menetettyyn ihmiseen. Vastauksissa ilmeni myös kokemus siitä, että musiikin kuuntelun kautta osallistujat kokivat pystyvänsä säätelämään sitä, milloin he tahtoivat tietoisesti käsitellä menetyksiin liittyviä tunteitaan. Läheisestä muistuttavien kappaleiden kuuntelun myötä kokemus menetyksestä muuttui usein “todellisemmaksi”, ja näiden kuuntelun ajankohta valittiin usein tietoisesti sen mukaan, milloin kuuntelija koki pystyvänsä käsittelemään tätä todellisuutta. Saresma (2003), kuvasi tätä musiikin vaikutusta todeten, että musiikki auttaa kuuntelijaansa “päästämään irti” ja “ lopettamaan itsensä kontrolloimisen”, luoden “turvallisen paikan surulle” (Saresma, 2003, s.613).

Stein (2004) esitti artikkelissaan, että musiikin kautta koettava yhteys menetettyyn läheiseen voi syntyä kolmella eri tavalla: musiikkiin liittyvien yhteisten muistojen myötä, kuunnellun kappaleen palauttaessa mieleen muistoja tai tilanteita, joissa kappale liittyi kaivattuun henkilöön; ennestään tutulle musiikille löydettyjen uusien merkitysten kautta; tai etsien tai luoden uutta musiikkia, jonka välityksellä syntyy kokemus siitä, että läheisen kanssa voidaan “kommunikoida” (Stein, 2004). Steinin (2004) mukaan musiikin kuuntelu

mahdollistaa myös kokemuksen suremisen yhteisöllisyydestä, muistuttaen kuuntelijaansa siitä, että tämä ei ole surunsa kanssa yksin.

Aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa tämän tutkimuksen lähtökohtien kannalta ehkä oleellisimmin musiikin ja surutyön yhteyttä käsittelee Albergato-Muterspaw (2009) väitöskirjassaan. Haastatellen kuutta läheisensä menehtynyttä aikuista musiikin merkityksestä heidän surutyöprosessissaan, hän nosti esiin kolme tämän tutkimuksen kannalta oleellista tapaa, joilla musiikin koettiin toimivan merkityksellisesti läheisen menetyksestä toivuttaessa:

1. Kaikkien vastaajien kertomuksissa musiikin koettiin olevan merkittävä tuki oman menetyksen ja sen kokemiseen liittyvien tunteiden ymmärtämisessä ja käsittelyssä. Musiikki antoi vahvan väylän tunteiden ilmaisulle, auttaen haastateltuja kokemaan positiivisempia tunteita ja mielialoja surun keskellä, ja tuki haastateltujen oman kokemuksen ja tunteiden reflektointia. (Albergato-Muterspaw, 2009).

2. Musiikki auttoi haastateltuja muodostamaan uudelleen identiteettinsä kokemansa menetyksen jälkeen. Haastatellut kertoivat, että menetettyään läheisensä he kokivat tarpeelliseksi löytää uudelleen ymmärryksen itsestään osana ympäristöään ja yhteisöään. (Albergato-Muterspaw, 2009).

3. Musiikin merkitys kuuntelijoilleen oli sidoksissa vahvasti myös henkisyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin. Usea haastateltu kertoi kokemuksesta, jossa musiikin koettiin toimivan keinona kommunikoida menehtyneen läheisen kanssa. Musiikkia kuunnellessa tai tätä esittäessä koettiin, että kaivattu läheinen oli yhä läsnä, ja tämä voitiin näin kokea yhä osaksi arkipäiväistä elämää. Musiikki toimi kommunikaation välineenä myös muiden ympäröivien ihmisten kanssa, eritoten silloin, kun omia tunteita ei muuten osattu ilmaista. Albergato-Muterspaw (2009) kuvasi tätä musiikin kykynä “antaa ääni - niin menetyksen kokeneelle kuin menehtyneelle” (Albergato-Muterspaw, 2009, s.183).

Moni Albergato-Muterspaw (2009) haastatelluista kuvasi, että musiikin merkitys tuli erityisen merkitykselliseksi vasta kohdatun menetyksen jälkeen. (Albergato-Muterspaw,



2009). Ne vastaajat, joille musiikki ei ennen läheisen menetystä ollut ollut lainkaan merkittävässä roolissa kuvasivat menetyksen kohtaamisen johtavan musiikin muodostuvan uudella tavalla merkitykselliseksi “uudesta välttämättömyydestä johtuen” (Albergato-Muterspawn, 2009 s.185).

Albergato-Muterspawn (2009) tutkimuksen lähtökohdat eroavat tämän tutkimuksen lähtökohdista usealla tavalla. Tutkimuksessa ei lähestytty musiikkia yksittäisten kappaleiden, vaan yleisen kokemuksen kannalta. Tämän lisäksi puolet tutkimuksen haastateltavista esiintyi aktiivisesti musiikin kentällä ja heidän kertomuksissaan musiikkia käsiteltiinkin vahvasti aktiivisen tuottamisen näkökulmasta musiikin kuuntelemisen sijaan. Albergato-Muterspawn (2009) tutkimuksen haastateltavien keski-ikä oli myös huomattavasti tähän tutkimuksen läheisensä menettäneiden ryhmän keski-ikää korkeampi 62,5 vuotta, ja vain yksi heistä oli alle 40-vuotias. Kaksi haastateltavista oli 80-vuotiaita, ja heidän kokemukseensa vaikuttivat vahvasti myös oman fyysisen terveyden asettamat haasteet (Albergato-Muterspawn, 2009).

## **1.5. Yksittäisten kappaleiden merkityksellisyys elämän haastavissa muutostilanteissa**

Saarikallio (2011) tutki sitä, kuinka musiikin merkitys mielialan säätelyn keinona muuttui aikuisiässä (21-70 ikävuoden) aikana. Hänen mukaansa musiikin merkitys tunteiden säätelyn keinona kasvoi paitsi iän myötä, myös erityisesti vaikeiden elämäkokemusten aikana, joista mainittiin mm. läheisen menehtyminen. Elämän kriisitilanteissa musiikin merkitys nousi tärkeäksi, sillä se tarjosi turvaa, antoi kokemuksen siitä, että kuulija ei ollut tilanteessaan yksin, vei ajatuksia muualle ja antoi voimaa vaikeassa tilanteessa jaksamiseen. (Saarikallio, 2011).

Robert Kraut (2005) kuvasi artikkelissaan "The Music Therapist as Singer-songwriter - Applications with Bereaved Teenagers" yksittäisen, ryhmäterapiatilanteeseen varta vasten luodun kappaleen käyttämistä läheisen menettämisestä toipumista tukevan terapiaprosessin osana. Laulutekstin osalta Kraut (2005) korosti sitä, että kuulijan on tärkeä voida tuntea tekstin suhteen "omistajuutta", eli pystyä kokemaan tämän viesti omakseen. Sanoituksen lisäksi Kraut (2005) korosti erityisesti musiikkityylin merkitystä; kappaleen tyylin oli oltava kuulijaryhmää läheinen ja tälle luontainen. Vaikka tässä musiikkikappaletta käytettiin terveydenhuollon ammattilaisen ohjaaman terapiaprosessin osana, voivat ne kappaleen ominaisuudet, jotka Kraut (2005) esittelee kuuntelijoita vahvistavana ja terapiaprosessia edistävänä välineinä kertoa jotain myös siitä, mitkä seikat vaikuttavat siihen, että yksittäinen kappale muodostuu toipumisprosessin kannalta oleelliseksi myös terapiakontekstin ulkopuolella.

Lippman ja Greenwood (2012) pyysivät yliopisto-opiskelijoita kertomaan heille erityisen merkitykselliseksi tai mieleenpainuvaksi muodostuneesta yksittäisestä kappaleesta, jota he olivat kuunnelleet missä tahansa elämänsä vaiheessa. He ryhmittelivät saamistaan vastauksista kolme selkeää ryhmää kuvaamaan merkityksellisten kappaleiden psykologisia ja sosiaalisia funktioita: muutostilanteessa selviäminen, positiivisten muistojen mieleen palauttaminen sekä itsereflektio. Muutostilanteesta selviämisen ryhmään kuuluvat vastaukset

antavat joitakin viitteitä siitä millaisia merkityksiä yksittäisillä kappaleilla voi olla läheisen menetyksestä toipuessa sekä syömishäiriöstä parantuessa.

Ensimmäinen muutostilanteiden tyyppi, jossa yksittäisten kappaleiden koettiin olevan merkityksellisiä, olivat vastaajien kohtaamat henkilökohtaiset menetykset, kuten parisuhteen päättyminen tai läheisen kuolema (Lippman & Greenwood, 2012). Näissä tilanteissa vastaajat kokivat itselleen merkityksellisten kappaleiden auttavan heitä suhtautumaan tilanteeseensa uudella tavalla, ja eritoten kappaleen sanoituksen tukevan oivalluksia, jotka auttoivat heitä katsomaan menetystään uudesta, lohdullisemmasta näkökulmasta ja näin hyväksymään tämän paremmin (Lippman & Greenwood, 2012). Lippmanin ja Greenwoodin (2012, s.758) sanoin ”kappaleet auttoivat haastateltuja muuttamaan käsityksensä negatiivisista tapahtumista tavalla, joka lopulta auttoi heitä voimaan paremmin”. Kappaleet tukivat haastateltuja myös tunteidensa käsittelyssä ja säätelemisessä näissä elämän haastavissa muutoskohdissa. Musiikkikappaleiden avulla haastatellut kertoivat pystyvänsä kokemaan positiivisia tunteita, kuten levollisuutta ja tyyneyttä haastavan ajanjakson keskellä (Lippman & Greenwood, 2012). Kyvyn kokea positiivisia tunteita menetyksestä toipumisen keskellä on todettu heijastavan psykologista resilienssiä (Keltner & Bonanno, 1997). Resilienssi on Bonannon (2004) mukaan yksilön kyky säilyttää psykologinen ja fysiologinen toimintakykynsä kohtuullisen muuttumattomana elämää suuresti ravistavista ja potentiaalisesti traumaattisista elämäkokemuksista huolimatta. Kuten Saarikallion ja Erkkilän (2007) tutkimuksessa nuorten arkisesta musiikin käytöstä, nousi myös Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimuksen vastauksissa esiin myös joidenkin vastaajien kokemus siitä, että musiikin avulla tunteita voitiin purkaa katharsiksen omaisesti. Kuuntelemalla kappaletta, jonka koettiin heijastavan omaa tunnetilaa, omaa tunnetta voitiin voimistaa, kunnes se lopulta heikkeni tai purkautui esimerkiksi kyynelten muodossa (Lippman & Greenwood, 2012).

Paitsi menetyksen mukanaan tuomassa muutostilanteessa, nousi Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimuksessa esille musiikin merkitys myös uuden elämänvaiheen alkaessa. Haastateltavat kuvasivat merkityksellisten kappaleiden tukeneen heitä esimerkiksi uuden parisuhteen alkaessa tai uudessa opiskelupaikassa aloittaessa (Lippman & Greenwood, 2012). Kuten luopumisen mukanaan tuomien muutosten kohdalla, Lippman ja Greenwood (2012) raportoivat, että uuden elämänvaiheen alkaessa kuunnellut kappaleet auttoivat kuuntelijoitaan

muuttamaan suhtautumistaan elämäntilanteeseensa. Merkitykselliset kappaleet auttoivat haastateltuja kokemaan kohtaamansa uuden alun vähemmän uhkaavaksi (Lippman & Greenwood, 2012). Niiden avulla pystyttiin käsittelemään uusien haasteiden mukanaan tuomaa epämukavuutta, sekä löytämään motivaatiota ja inspiraatiota kohdata avoimesti uuden elämänvaiheen tarjoamia mahdollisuuksia. (Lippman & Greenwood, 2012). Vaikka nämä mainitut muutokset eroavat jokseenkin niistä, joita syömishäiriön sairastanut kokee vähitellen sairauden jälkeiseen ”terveeseen” elämään astuessaan, voidaan tämän tutkimuksen positiivisen muutosvaiheen teema rinnastaa joiltakin osin syömishäiriöstä toipumisen kokemukseen. Nämä vastaukset ovat oleellisia myös siksi, että syömishäiriöstä toipuminen tapahtuu usein rinnakkain myös ulkoisten uusien alkujen kanssa (D’Abundo & Chally, 2004). Syömishäiriöstä toipuminen mahdollistaa, ja myös edellyttää siirtymistä vähitellen aktiivisemmaksi osaksi ympäröivää yhteiskuntaa, esimerkiksi opintoihin tai työelämään palaamisen, uudessa oppilaitoksessa tai työpaikassa aloittamisen tai uusien ihmissuhteiden solmimisen kautta (D’Abundo & Chally, 2004). Myös läheisen menetyksestä toivuttaessa saattaa tämä teema nousta oleelliseksi, sillä sen lisäksi, että koetusta menetyksestä toipumisen myötä alkava elämänvaihe on alku peruuttamattomasti muuttuneelle elämälle symbolisesti, se voi tuoda mukanaan myös vaatimuksia konkreettisiin elämänmuutoksiin (Stroebe & Schut, 1999).

Oli kokemus muutostilanteesta sitten positiivinen tai negatiivinen, nousi muutostilanteissa merkitykselliseksi koettujen kappaleiden yhteydessä usein esille se, että kappaleet auttoivat kuuntelijoita kokemaan itsensä vähemmän yksinäiseksi (Lippman & Greenwood, 2012). Lippman ja Greenwood (2012) kutsuivat ”sanoitukselliseksi resonanssiksi” ilmiötä, jossa kappaleen sanoituksen koettiin voimakkaasti heijastavan omia tuntemuksia, ajatuksia tai kokemuksia. Tällaisten sanoitusten koettiin tuovan tilanteeseen lohtua ja antavan siihen uusia näkökulmia (Lippman & Greenwood, 2012). Kappaleen koettiin antavan sanoituksensa kautta sanat kuulijan kokemuksille ja vähentävän näin yksinäisyyden kokemusta (Lippman & Greenwood, 2012). Sanojen kautta vastaajat kuvasivat myös saavansa validointia omalle kokemukselleen, sekä tukea sen muistamiseen, että tilanteessa läsnä oleva ahdistus tai suru eivät ole ikuisia (Lippman & Greenwood, 2012).

Laadullisen tulososuuden lisäksi Lippman ja Greenwood (2012) suorittivat myös tilastollisia analyysejä siitä, mitkä kuunnellun kappaleen ominaisuudet esiintyivät yleisimmin muutostilanteessa kuunnellussa musiikissa. Muutostilanteessa merkitykselliset kappaleet olivat tilastollisesti merkitsevästi useimmiten tempoltaan hitaita, ja näiden sanoituksen eroteltiin olevan keskeisessä roolissa niiden merkitykselliseksi kokemisessa. Lippman ja Greenwood (2012) jakoivat laulujen sanoitusten sisällön kahteen alaluokkaan: negatiivinen/toiveikas, sekä positiivinen/juhlistava. Muutostilanteessa merkityksellisten kappaleiden sanoitukset asettuivat useimmiten ensimmäiseen ryhmään.

Tapauksissa, joissa kappaleen kerrottiin olevan merkityksellinen muutostilanteessa, nousi erityisen voimakkaasti esille sanoitusten itselle merkitykselliseksi kokemisen teema (Lippman & Greenwood, 2012). On kuitenkin syytä olettaa, että mikäli nämä sanat olisivat olleet läsnä ilman musiikkia, ei niitä olisi koettu yhtä vahvasti merkityksellisiksi. Musiikin kuuntelun vaikutuksesta mielialaan, nautintoon, vireystilaan ja opiaattien vapautumiseen liittyvien neurologisten alueiden ja yhteyksien on todettu aktivoituvan vahvemmin kuin pelkästään puhutulle tai luetulle kielelle altistuttaessa (Levitin, 2006). Onkin mielenkiintoista tutkia, antaako tämä tutkimus saman suuntaisia tuloksia sanoitusten keskeisestä roolista syömishäiriöstä toipumisen ja läheisen menettämisen muutostilanteessa merkitykselliseksi koetuissa kappaleissa.

Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimus toimii vahvana pohjana tälle tutkimukselle, sillä pyrkiessään vastaamaan kysymykseen siitä, minkälaisia nuorten aikuisten erityisen merkitykselliseksi nimeämät kappaleet ovat yleisesti, ilmeni tuloksena se, että yli puolet nimetyistä kappaleista olivat merkityksellisiä juurikin haastavissa muutostilanteissa, kuten läheisen kuoleman tai suuren elämänmuutoksen yhteydessä. Tämä tutkimus pyrkiikin viemään Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimustulosta pidemmälle, tutkien yhä syvemmin sitä, millä tavoin muutostilanteessa, ja vielä tarkemmin syömishäiriöistä tai läheisen menetyksestä toipuessa, yksittäiset kappaleet voivat toimia emotionaalisen tuen lähteenä. Tutkimuksen tavoitteena on tuoda yhä selkeämmin esille niitä funktioita, joita näissä muutostilanteissa kuunnelluilla kappaleilla voi toipumisen tukena olla, ja myös syventää tietämystä siitä, millaisia ovat ne kappaleet, jotka toimivat yksilöiden tukena tällä tavoin.

## 1.6. Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksiksi hahmottuivat seuraavat:

- 1) Millä tavoin haastatellut kokevat yksittäisten musiikkikappaleiden tukeneen heitä syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipumisen prosesseissa?
- 2) Mitkä kappaleiden ominaisuudet koetaan oleellisiksi siinä, että kappaleet muodostuvat kuuntelijoilleen merkityksellisiksi?
- 3) Millä lailla toipumista tukevia kappaleita käytetään käytännössä; millaisissa tilanteissa ja miten toipumiselle merkityksellisiä kappaleita kuunnellaan?
- 4) Millaiseksi yksittäisten musiikkikappaleiden rooli hahmottuu suhteutettuna kokemukseen muista omaa toipumista tukeneista/tukevista tekijöistä?

Koetaanko kappaleiden kuuntelemisen tarjoavan sellaista tukea, jota muut tukikeinot eivät tarjoa?

Sekä syömishäiriöstä toipuvan ja läheisen menetystä käsittelevien ryhmien vertailussa:

- 1) Onko merkityksellisten mainittujen kappaleiden käyttötavoissa nähtävissä selkeitä eroavaisuuksia tai yhtenäisyyksiä näiden kahden ryhmän välillä?
- 2) Voidaanko näiden mahdollisesti esiin nousevien erojen tai yhtenäisyyksien kautta havaita yhtenäisyyksiä tai eroja syömishäiriöstä toipuvan tai läheisen menetystä käsittelevän yksilön emotionaalisissa tarpeissa?

## **2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **2.1. Tutkimukseen osallistujat**

#### **2.1.1. Läheisensä menettäneiden ryhmä**

Läheisen menetyksen kokeneiden haastateltavien tavoittamiseksi kirjoittaja otti yhteyttä Suomen Nuoret Lesket Ry:n sekä itsemurhan tehneiden läheisten tukijärjestön Surunauha Ry:n yhteyshenkilöihin. Nämä välittivät kirjallisen haastattelupyynnön yhdistysten internetsivuille sekä virallisille Facebook-sivuille. Kirjoittaja lähestyi myös Tampereella toimivaa Kriisikeskus Osviittaa, mutta ei saanut täältä vastausta tiedusteluunsa. Tämän lisäksi haastattelupyyntö julkaistiin Facebookissa toimivassa epävirallisessa nuorten leskien keskusteluryhmässä ja kirjoittajan omalla henkilökohtaisella Facebook-sivulla. Tutkimuksen osallistujista viisi tavoitettiin Nuorten Leskien internet- ja Facebook-sivujen kautta, yksi Surunauha Ry:n internet-sivujen kautta ja yksi kirjoittajan henkilökohtaiselle Facebook-sivulla jaetun haastattelupyynnön kautta.

Haastateltavat olivat iältään 22-53 vuotiaita (keski-ikä 37,1 vuotta) ja kaikki heistä olivat naisia. Kolme haastellusta oli menettänyt aviomiehensä ja yksi haastateltu avomiehensä. Yksi haastateltu kertoi haastattelussa musiikin merkityksestä isänsä, ja toinen haastateltu läheisen ystävänsä itsemurhan jälkeen. Yksi haastateltu kertoi haastattelussa kahdesta kokemastaan menetyksestä, avopuolisonsa ja avomiehensä kuolemasta, joiden jälkeen hän molemmissa tapauksissa oli kokenut yksittäisen musiikkikappaleen olleen toipumiselleen merkittävässä roolissa. Haastateltujen kokemasta menetyksestä oli kulunut aikaa yhdestä kymmeneen vuoteen, keskimääräisesti kaksi ja puoli vuotta.

Kuusi haastellusta kertoi käsitelleensä menetystään ammatillisen tukihenkilön kanssa joko psykoterapiassa tai kriisityöntekijän kanssa, ja kolme heistä oli tämän lisäksi ollut aktiivisesti mukana nuorten leskien vertaistukiryhmässä. Yksi haastateltava ei haastattelun tekemishetkellä ollut saanut vielä minkäänlaista ammattiauttajan tai vertaistukea oman menetyksensä käsittelyyn.

Kolme haastatelluista kertoi haastatteluhetkellä harrastavansa musiikkia aktiivisesti, yksi soittavansa harrastelijayhtyeessä viulua ja kaksi muuta harrastavansa laulua ja pianon soittoa sekä yksin, että yhdessä muiden kanssa. Yksi haastatelluista kuvasi käyttävänsä musiikkia aktiivisesti työssään sosiaali- ja terveysalalla. Yksi haastateltu oli soittanut kitaraa lyhyen ajan nuoruudessaan, ja kolme muuta kertoivat harrastavansa musiikin kuuntelua aktiivisesti. Kaikki haastatellut kuvasivat musiikin kuuntelun merkitystä arjessaan hyvin merkittäväksi asiaksi.

Puhuttaessa läheisen menetyksestä toipumisesta, tämän tutkimuksen tekstissä tarkoitetaan kokemusta siitä, että surun kokemus muuttuu ajan kuluessa osaksi arkea ja elämää, joka ei katoa, mutta, jonka kanssa voidaan elää täysipainoista elämää (Janoff-Bulmanin, 1992). Sanalla toipuminen ei pyritä ehdottamaan, että yksilön kokemus elämästä palaisi menetyksen jälkeen ennalleen. Läheisen menetyksestä toipuminen on jatkuva prosessi, jossa ei ole nähtävissä selkeää päätepistettä (Gillies ja Neimeyer, 2006). Näin ollen tämänkään tutkimuksen haastateltavien kohdalla ei ollut mahdollista määrittää läheisen menetyksestä toipumisen astetta. Kaikki haastatellut kokivat aikaa kuluneen menetyksestä niin, että surun kaikista vaikeimpien aikojen koettiin olevan takanapäin. Suru läheisen menetyksestä oli kuitenkin jatkuva prosessi, joka muutti muotoaan ja vaihteli voimakkuudeltaan, mutta säilyi silti mukana jo eteenpäin katsovaakin elämää.

**Taulukko 1: Läheisensä menettäneiden haastateltavien ikä, menetyksen luonnehdinta, saatu tuki sekä musiikillinen tausta**

| Haastateltava,<br>Kappale         | Ikä | Menetykset   | Saatu Tuki   | Musiikillinen tausta   |
|-----------------------------------|-----|--|--|--|
| LM1<br>"Rakkaus on lumivalkoinen" | 42  | Aviomies menehtyi syöpään 3kk jälkeen diagnoosin saamisesta 3v ja 6kk sitten | Psykologin ja Työterveys-huollon psykologi<br>Nuoret lesket-vertaistukiryhmätapaamiset | 3v. kitaratunteja laulanut kuorossa<br>Käyttää musiikkia työssään kuuntelee paljon |



| Haastateltava,<br>Kappale                                  | Ikä | Menetykset  | Saatu Tuki  | Musiikillinen tausta   |
|--|-----|---|---|--|
| LM2<br>"Olkoon näin"<br>"Uurastaja"<br>"Eräs kaunis päivä" | 41  | Aviomies<br>Menehtyi<br>yllättäen sydän-<br>kohtaukseen<br>4 vuotta sitten  | Yksittäinen tapaaminen<br>kriisipsykiatrian<br>poliklinikalla<br>Yksittäisiä<br>työterveyshuollon<br>psykologin tapaamisia<br>Nuoret lesket -<br>vertaistukiryhmä<br>n.1 ajan<br>Eläkeliiton Sopeutumis-<br>valmennuskurssi | Harrastanut nuoresta<br>aktiivisesti musiikin kuuntelua ja<br>elävän musiikin konserteissa<br>käymistä |
| LM3<br>"Muutoksen aika"<br>"Toisella puolen<br>virtaa"     | 49  | Aviomies<br>menehtyi<br>aivoveren-<br>vuotoon<br>noin vuosi sitten  | Nuorten leskien<br>vertaistuki-<br>ryhmä,<br>Tapaamisia Kriisi-<br>keskuksen tukihenkilön<br>kanssa<br>1 krt/vk, n.5kk ajan<br>Yksittäisiä työterveys-<br>psykologin tapaamisia   | Soittanut viulua lapsesta<br>vaihtelevalla aktiivisuudella.<br>Soittaa harrastelijayhtyeessä           |
| LM4<br>"My way",<br>"Tahroja Paperilla"                    | 53  | Aviomies,<br>äkillinen kuolema<br>10 vuotta sitten<br><br>SEKÄ<br><br>Aviomies,<br>Äkillinen sairaus,<br>menehtyi 3 vko<br>kuluttua<br>diagnoosista<br>2v ja 6kk sitten | Ei ammattiauttajan<br>tarjoamaa tukea   | Ei harrastetaustaa,<br>intohimoinen kuuntelija   |
| LM5<br>mm.<br>"Rakkaus ei<br>kuollut"<br>"Cannonball"      | 26  | Avopuoliso kuoli<br>äkillisesti auto-<br>onnettomuudessa<br>2v 3kk sitten   | Kriisitukea ja terapiaa<br>1v. ajan   | Soittanut lapsena selloa, soittaa<br>pianoa ja laulaa, harrastaa<br>musiikkia aktiivisesti             |
| LM6<br>"Piha ilman sinua"<br>"Viimeinen lento"             | 22  | Isä tehnyt<br>itsemurhan<br>2v sitten   | Kriisiterapia<br>Psykoterapiassa  | Soittaa pianoa, laulaa   |
| LM7<br>"Sleeping with<br>ghost"                            | 27  | Läheinen ystävä,<br>itsemurha<br>3v ja 2 kk sitten  | Ei varsinaista kriisiapua<br>Käsitellyt tapahtunutta<br>muutamassa<br>kertaluontoisessa<br>sessiossa<br>psykoterapeutin kanssa  | Soittanut lyhyen ajan kitaraa.   |

### 2.1.2. Syömishäiriöstä toipuneiden ja toipuvien ryhmä

Syömishäiriöistä toipuneiden ja toipuvien haastateltavien tavoittamiseksi kirjallinen haastattelupyyntö jätettiin Syömishäiriöliiton vapaaehtoisille suunnatulle Facebook-sivulle, sekä Syömishäiriöliiton yleiselle, avoimelle Facebook-sivulle. Tätä kautta pyyntöön vastasi lyhyessä ajassa kahdeksan haastateltavaa, joista yksi perui osallistumisensa henkilökohtaisista syistä johtuen ennen haastattelun toteutumista.

Haastateltavat olivat iältään 16-32 vuotiaita (keski-ikä 23,4 vuotta). Kaikki haastatellut olivat äidinkieleltään suomenkielisiä. Musiikillista taustaa haastatelluilla oli vaihtelevasti. Viisi haastateltavista oli soittanut instrumenttia harrastemielessä joko ohjatusti tai itsenäisesti, ja kaksi heistä mainitsi myös yksin ollessa tai toisen haastatellun tapauksessa myös lapsensa kanssa laulavansa usein. Musiikin kuuntelun kaikki haastatellut kuvasivat kokevansa tärkeäksi asiaksi elämässään. Kaikki haastatellut olivat naisia.

Haastateltujen sairaustausta ja nykytilanne määriteltiin heidän oman kertomuksensa perusteella. Neljä haastateltava kertoi sairautensa aikana läpikäyneensä sekä anorektisia, että bulimisia vaiheita. Yksi haastateltu kertoi sairautensa liittyneen sekä anorektista oireilua, että ahmimista. Yksi haastateltu kertoi sairastaneensa epätyypillistä syömishäiriötä ja yksi kuvasi sairautensa muuttuneen lyhyen anorektisen vaiheen jälkeen rankaksi ortoreksiaksi. Pisimmän ajan syömishäiriötä sairastanut haastateltu kertoi sairausaikansa jatkuneen 17 vuotta, ja lyhyimmän ajan sairastanut tämän keston olleen noin neljä vuotta (keski-arvo 7,7 vuotta).

Haastatelluista kaksi kertoi kokevansa itsensä täydesti toipuneeksi. Kaksi haastateltua kuvasi itseään lähes toipuneeksi, kertoen työstävänsä yhä paljon sairauden ajatuksia, mutta, että näihin ei enää liittynyt aktiivista oireilua. Kolme haastateltua kertoi olevansa toipumisvaiheessa, jossa oman paranemisen koettiin jo edistyneen jonkin verran, mutta elämään ilman syömishäiriön oireita olevan yhden haastatellun sanoin: “vielä jonkin verran matkaa”.

Kaikilla tutkimukseen haastatelluilla oli joko ollut tai oli parhaillaan toipumisensa tukena ammattiauttajan tarjoamaa keskustelutukea. Yksi haastatelluista kertoi tavanneensa psykiatria säännöllisesti kahdeksan kuukauden ajan, toinen haastatelluista tapasi psykologia säännöllisesti vuoden verran, ja loput viisi olivat läpikäyneet tai kävivät parhaillaan

psykoterapiassa, jonka kesto vaihteli yhdestä vuodesta viiteentoista vuoteen. Tämän lisäksi heidän tukena oli useimmiten myös fysiologista toipumista tukevaa ammattihenkilöstöä kuten lääkäri, terveydenhoitaja ja/tai ravitsemusterapeutti. Haastatelluista kolme oli myös jossain kohtaa toipumistaan viettänyt joitakin kuukausia sairaalahoidossa. Yksi haastatelluista oli osallistunut aktiivisesti vertaistukiryhmän toimintaan puolentoista vuoden ajan.

**Taulukko 2: Syömishäiriöstä toipuvien tai toipuneiden haastateltavien ikä, kokemus omasta sairaudesta ja toipumisesta, saatu tuki sekä musiikillinen tausta**

| Haastattelutapa,<br>Kappale       | Ikä | Kuvaus omasta sairaudesta  | Saatu tuki   | Kokemus toipumisesta  | Musiikillinen harrastuneisuus  |
|-----------------------------------|-----|--|--|---|--|
| SH1<br>"That I would be good"     | 32  | Anoreksiavaihe, Ortoreksia, sairastunut "parikymppisenä"                                       | Psykoterapiaa 1v 6kk   | Toipunut: "Niin vapaa kuin voi olla"  | ala-aste-ikäisenä piano-tunteja, "tykkään laulaa siis ihan itseseni"                                   |
| SH2<br>"Thank You"<br>"Innocence" | 24  | Anoreksiavaihe, lopussa bulimista oireilua. Sairausajan kesto n. 4 vuotta.                     | Vertaistukiryhmä 1,5v ajan<br>Terveydenhoitajan ja psykiatrin tapaamiset säännöllisesti n. 8 kk ajan | Toipunut: "koen, että oon terve ja ajattelen, että oon kyllä tervehtynyt tosi hyvinkin."    | Aloittanut musiikin harrastamisen aikuisiällä (yliopisto-opiskelijana) soittaa kitaraa, pianoa, laulaa |
| SH3<br>"Tuuli Kulkee"             | 22  | Sairastunut 14-vuotiaana, Ensin anorektista oirehtimista, Sitten oireet muuttuneet bulimisiksi | Psykologi 1krt/vko, 1v ajan<br>Ravitsemusterapeutin ja lääkärin tapaamisia                           | Lähes toipunut: "Viimeisen vuoden aikana kokemus siitä, että "toipunut lähestulkoon täysin" | soittanut itsenäisesti kitaraa ja pianoa.  |

| Haastattel<br>tava,<br>Kappale  | Ikä | Kuvaus<br>omasta<br>sairaudesta  | Saat<br>u<br>tuki   | Koke<br>mus<br>toipu<br>misest<br>a  | Musiikilline<br>n<br>harrastuneis<br>uus   |
|---|-----|--|---|--|--|
| SH4<br>"Tytöt"<br>"Tässä elämä on"  | 30  | Anoreksiaa, ahmimista<br>Sairastunut 13-<br>vuotiaana  | Yhteensä 3<br>sairaala-<br>jaksoa, 3kk,<br>10kk, ja 3v.<br>Psykoteraapiaa<br>vuosina<br>1998-2013 | Toipumis-<br>vaiheessa:<br>"En mä ihan oo<br>kokonaan<br>toipunut "  | Soittanut pianoa<br>Harrastemielessä   |
| SH5<br>"Kelpaat Kelle<br>vaan"  | 16  | Epätyypillinen<br>syömishäiriö<br>Sairastanut n.4 vuotta   | 3krt<br>psykiatrisel-la<br>osastolla,<br>Jaksojen<br>kesto 2vk-2kk<br>2,5 v. Psyko-<br>terapiaa   | Toipumis-<br>vaiheessa:<br>"oon selkeesti<br>voiton puolella,<br>mut onhan<br>tästä vielä<br>matkaa"                                     | Ottanut pianotunteja<br>"kuuntelen musiikkia<br>tosi paljon joka päivä"            |
| SH6<br>"Oi Muusa"<br>"Another worthless<br>day"                           | 20  | Sekä anoreksia-, että<br>bulimiavaiheita<br>Sairastunut 12-<br>vuotiaana   | Psyko-<br>terapiassa,<br>Aloittanut n.<br>1v sitten   | Toipumis-<br>vaiheessa:<br>"nyt menee<br>paremmin,<br>koska aloitin<br>sen terapian...<br>opettelen tässä<br>syömistä<br>kokoajan. "     | Musiikin kuuntelu<br>koetaan erityisen<br>tärkeäksi, ei muuta<br>harrastuneisuutta |
| SH7<br>"Tell me this Night<br>is Over"<br>"Much More<br>Beautiful Person" | 20  | Lyhyt anorektis-<br>buliminen kausi,<br>jonka jälkeen<br>"puhtaasti<br>anoreksiatyypistä<br>oireilua",<br>Sairastunut n.<br>16.vuotiaana | Psykiatri-nen<br>sairaala-jakso<br>3kk<br>Psyko-<br>terapiaa<br>viimeisen<br>3 vuoden ajan        | Lähes toipunut:<br>"En enää ole<br>akuutisti sairas,<br>mutta mulla on<br>silti joka päivä<br>kuitenkin paljon<br>sairaita<br>ajatuksia" | Kuuntelun lisäksi ei<br>muuta<br>harrastuneisuutta                                 |

## 2.2. Tutkimusmenetelmän valinta

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli pyrkiä luomaan aikaisempaa syvempää ymmärrystä siitä, minkälaisia toipumista tukevia merkityksiä yksittäisillä musiikkikappaleilla voi olla syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipuessa. Vastauksia etsittiin kysymyksiin siitä *miten* ja *miksi* yksittäiset musiikkikappaleet näissä tilanteissa muodostuvat merkityksellisiksi, sekä ennen kaikkea siitä *miten* kappaleiden koetaan tukevan tutkimuksen kohteena olevia toipumisprosesseja. Jo tutkimuksen alkuvaiheessa hahmottui selkeäksi, että tutkimuksen tavoitteita parhaiten tukeva tutkimus-menetelmä löytyisi ennemmin laadullisen kuin kvantitatiivisen tutkimussuuntauksen menetelmien joukosta. Musiikin kuuntelua käsittelevän aikaisemman tutkimuskirjallisuuden perustella muodostui vahva ymmärrys siitä, että yksittäisten musiikkikappaleiden kuunteluun liittyvät kokemukset ja käyttötavat ovat suurilta osin vahvasti yksilöllisiä (mm. Lippman & Greenwood, 2012; Lamont & Webb, 2009). Jotta tutkimuksen aiheesta voitiin kerätä tietoa mahdollisimman rikkaasti ja laajasti, oli tutkimusmenetelmän näin ollen tarjottava keino lähestyä ilmiötä yksityiskohtaisesti yksilön kokemuksen tasolla, ja tähän tavoitteeseen laadullisen tutkimuksen lähestymistavan arvioitiin soveltuvan kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmiä paremmin.

Eri laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiin perehtymisen ja näiden vertailun jälkeen tutkimusmenetelmäksi valikoitui tulkitseva fenomenologinen analyysi (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA). Tulkitseva fenomenologisen analyysin lähestymistapa soveltuu erityisen hyvin laadulliseen, psykologiseen ja kokemukselliseen tutkimukseen (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Filosofisen ja teoreettisen pohjansa tulkitseva fenomenologinen analyysi saa fenomenologian, hermeneutiikan ja idiografian ajattelusuunnista (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Tulkitsevan fenomenologisen analyysin tavoitteena on tutkia ja kuvata mahdollisimman syvästi yksilön henkilökohtaista elettyä kokemusta ja ymmärrystä tutkimuksen kohteesta, lähestyen tutkittua aihetta yksilöllisten tapausten tutkimisen kautta, suurten väestöryhmien tasolla tarkastelun sijasta (Smith ja Eatough, 2007).

Yhtenevästi tämän tutkimuksen aiheen kanssa, Smithin ja Eatoughin (2007) mukaan tulkitseva fenomenologinen analyysi sopii erityisen hyvin tutkimusmenetelmäksi silloin, kun

tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään sitä kuinka osallistujat kokevat ja ymmärtävät merkittäviä kokemuksia elämässään. Osviittaa tutkimusmenetelmän valintaan saatiin myös aikaisemmista samaa aihepiirejä käsitelleistä tutkimuksista (esim. Gabrielsson, 2010; Lippman ja Greenwood, 2012), sekä näiden kirjoittajien tarjoamista näkemyksistä laadullisen ja fenomenologisen lähestymistavan soveltumisesta aihepiiriin tutkimusten menetelmiksi. Esimerkiksi Gabrielsson (2010) totesi, että hänen näkemyksensä mukaan tutkittaessa musiikillista kokemusta vapaa fenomenologinen raportointi on oleellinen osa tutkimuksen onnistuneisuutta. Tulkinnallisen fenomenologisen analyysi tarjosi myös toimivan, selkeän ja vahvasti yksilöllisyyttä kunnioittavan rungon analyysin toteuttamiselle.

Tulkitsevassa fenomenologisessa analyysissä tutkijan rooli on pyrkiä ymmärtämään tutkittua ilmiötä mahdollisimman vahvasti haastatellun näkökulmasta “astuen niin syvälle kuin mahdollista tutkimuksen osallistujan saappaisiin” (Smith ja Eatough, 2007, s.36). Tutkijan on tärkeä olla tietoinen omista ennakkokäsityksistään ja odotuksia, ja pyrkiä asettamaan nämä sivuun voidakseen tulkita haastatellun kokemuksen mahdollisimman todenmukaisesti (Smith ja Eatough, 2007). Jo tutkimusmenetelmän nimessäkin esiin nouseva tulkinnallisuuden lähestymistapaa voidaan tulkinnallisessa fenomenologisessa analyysissä toteuttaa usealla esitasolla (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

Ensimmäisellä tulkinnallisuuden tasolla aineistoa lähestytään erottaen tästä esiin nousevat merkityksellisesti yhtenevät teemat. Tässä kohtaa tulkinnallisuus hahmottuu eritoten merkityksellisten teemojen tunnistamisena; sama teema saattaa esiintyä saman tai usean eri haastatellun kertomuksessa moniin erilaisiin “vaatteisiin pukeutuneena”, erilaisten ajatusten, kokemusten ja tuntemusten kuvauksissa (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Tutkijan tehtävä tulkinnallisuuden ensimmäisellä tasolla on erottaa haastateltujen kertomuksista ne teemat, jotka nousevat aineistossa esiin toistuvasti ja tutkimuskysymyksen kannalta oleellisesti (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Tulkinnallisen fenomenologian toisella ja kolmannella tasolla tutkija pyrkii “ottamaan kaksi askelta taaksepäin” ja katsomaan osallistujan kertomusta kriittisesti, esittäen kysymyksiä sen todenperäisyydestä, siihen liittyvistä motiiveista ja käytettyjen ilmaisujen takana piilevistä merkityksistä (Smith ja Eatough, 2007). Tulkinnan toisella tasolla voidaan haastateltujen käyttämiä metaforia ja ilmaisuja lähteä analysoimaan syvemmin, erottaen mahdollisia merkityksiä ja haastateltujen tuntemuksia näiden takana

(Smith, Flowers & Larkin, 2009). Kolmannella analyysin tasolla voidaan tekstin tarkastelussa mennä vieläkin syvemmälle, analysoiden haastateltujen käyttämiä aikamuotoja ja ilmaisuja haastateltujen suoran ilmaisun ulkopuolelle jäävien psykologisten teemojen ja konfliktien löytämiseksi (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

Tämän tutkimuksen tavoitteita parhaiten tukevaksi ratkaisuksi valittiin pitäytyminen Smithin, Flowersin ja Larkinin (2009) kuvaamassa tulkinnallisen fenomenologian ensimmäisessä tasossa. Aineisto analysoitiin erottaen haastateltujen kertomuksissa keskeisimmin esiin nousevat teemat, pyrkien tuomaan ne esille mahdollisimman selkeästi, ymmärrettävästi ja mahdollisimman vahvasti haastateltavien omaa kokemusta ilmentävästi. Toisen tai kolmannen tason analyysia ei koettu tämän tutkimuksen kohdalla tarkoituksenmukaiseksi. Tutkimuksen kohteena oli ennen kaikkea *kokemus* toipumisprosesseissa merkityksellisiksi muodostuneista kappaleista ja niiden funktioista, eikä niinkään se, miten haastatellut ymmärsivät ja muodostivat merkityksiä näille kokemuksille. Näin ollen ei nähty tutkimuksen tavoitteita tukevaksi lähteä etsimään haastateltujen kertomuksista merkityksiä, jotka eivät nousseet esiin heidän omassa suorassa ilmaisussaan. Haastateltujen oman kokemuksen parhaiksi asiantuntijoiksi nähtiin haastatellut itse, eikä näitä tulkitseva tutkija. Tutkija koki tärkeäksi antaa haastateltujen oman ilmaisun puhua puolestaan, ja pyrkiä tulososiossa ainoastaan raportoimaan nämä kokemukset mahdollisimman selkeästi ja johdonmukaisesti, ensimmäisen tason analyysia ohittavia tulkintoja lisäämättä.

### **2.3. Tutkimuksen toteuttaminen**

Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoitujen haastattelujen avulla. Jotta tutkimukseen osallistuminen voitiin tehdä haastatelluille mahdollisimman helpoksi ja luonnolliseksi, haastattelut toteutettiin puhelimitse tai Skype-yhteyden välityksellä, haastateltujen ollen haastatteluhetkenä kotonaan tai yhdessä tapauksessa työpaikallaan. Ennen haastatteluprosessin aloittamista kirjoittaja muodosti molempien ryhmien haastatteluille erillisen haastattelurunon, joka toimi tutkijan tukena haastattelujen aikana. Haastattelurunkoon

kirjattiin tutkimuskysymysten kannalta oleelliset aihealueet sekä esimerkkejä kysymyksistä, joiden avulla näitä aihealueita voitiin lähestyä. Molemmat haastattelurungot ovat tämän tutkimuksen liitteenä (liite 5 ja liite 6). Tulkinnallisen fenomenologisen analyysin näkemyksen mukaisesti oleellisimmaksi haastatteluissa nähtiin kuitenkin se, että haastatelluilla oli tilaa kertoa omasta kokemuksestaan mahdollisimman vapaasti (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Haastattelurunkoa ei seurattu joustamattomasti, vaan käsiteltävät aihealueet pyrittiin läpikäymään niin, että keskustelun eteneminen tuntui haastatelluille mahdollisimman luontevalta. Puolistrukturoidun, syvällisen teemahaastattelun tarkoituksena oli ennen kaikkea luoda kehys vuorovaikutukselle, jossa haastatelluilla oli tilaa kuvata omin sanoin oma kokemuksensa (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

Tutkija pyrki haastattelujen aikana siihen, että kaikki haastattelurunkoon kirjatut, etukäteen oleellisimmiksi katsotut aihealueet tulivat käsitellyiksi, mutta mikäli joku aihealueista ei ollut haastatellun kokemuksessa oleellinen, tai haastatellun kertomuksen kautta nousi esiin teemoja, joita tutkija ei ollut etukäteen osannut ottaa huomioon, annettiin haastattelun kulun ohjautua tämän mukaisesti. Joidenkin haastateltujen kohdalla tutkijan esittämiä kysymyksiä ei juurikaan tarvittu, vaan pelkkä tilan antaminen muutamia tarkentavia kysymyksiä tehden riitti siihen, että haastatellut kertoivat alusta asti vapaasti kertomuksensa käsitellen kaikkia tutkimuskysymykselle oleellisia teemoja. Toisten haastateltujen kohdalla keskustelun tueksi tarvittiin paljon tarkentavia kysymyksiä, jotta haastateltu löysi tavan kuvata omaa kokemustaan. Haastattelujen kesto vaihteli 45 minuutista puoleentoista tuntiin.

Haastattelut äänitettiin ja tämän jälkeen litteroitiin sanatarkasti. Haastattelujen transkriptien muodostamaa kirjallista aineistoa kertyi syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden ryhmän haastatteluista 61 sivua, ja läheisensä menettäneiden ryhmän haastatteluista yhteensä 71 sivua. Kun haastattelujen kautta kerätty aineisto oli saatu kirjalliseen muotoon, haastattelujen transkriptiot analysoitiin yksi kerrallaan tulkinnallisen fenomenologisen analyysin metodologian mukaisesti. Kirjoittaja suoritti kaikki tutkimuksen vaiheet itse.



## 2.4. Analyysin toteuttaminen

Tutkimuksen analyysivaihe alkoi jo tutkijan transkriptoidessa haastatteluaineistoa, jolloin tutkija teki alustavia huomioita haastattelujen sisällöstä ja tutustui näihin kokonaisuuksina. Tämän jälkeen tekstiaineiston käsittelyn ensimmäisessä vaiheessa kunkin haastattelun transkriptio luettiin useita kertoja. Tässä vaiheessa tutkija teki aineistoon merkintöjä ja muistiinpanoja tutkimuskysymysten kannalta oleellisesta sisällöstä. Tämän jälkeen tutkija alkoi jäsentämään tekemiensä huomioiden perusteella tekstin ydinsisältöä teemoiksi, poimien tekstistä kutakin teemaa kuvaavat lainaukset. Analyysin kolmannessa vaiheessa tutkija jaotteli esiin nousseet teemat samankaltaisuuden perusteella ryhmiksi ja asetteli paikoitellen myös hierarkkiseen järjestykseen suhteessa toisiinsa. Muodostetut teemaryhmät nimettiin kuvaten niiden merkityksellistä ydintä. Analyysin lopuksi tutkija loi yhtyeenvetävän teemataulukon, jossa teemat ryhmiteltiin ryhmän yhdistävän pääteeman mukaan. Jokaisen teeman kohdalle taulukkoon lisättiin myös tätä teemaa kuvaavia suoria lainauksia tekstistä. Kaikissa ylläesitellyissä analyysin vaiheissa oleellista oli se, että tutkija palasi toistuvasti alkuperäiseen tekstiin varmistaen, että esille nousevat teemat ja käsitteet pohjasivat aina haastatteluaineiston alkuperäiseen sisältöön, eivätkä vain tutkijan omaan tulkintaan. Analyysin toteutuksessa seurattiin Willigin (2008) sekä Smithin, Flowersin ja Larkinin (2009) esittelemää tulkinnallisen fenomenologian analyysin toteuttamisen mallia.

Kun ylläesitetty prosessi oli suoritettu jokaisen aineiston tapauksen kohdalla, jatkui analyysi kaikkien tapausten esiinnousseiden teemojen integroimisella koko tutkimusaineistoa kuvaavaksi kokonaisuudeksi. Tulkinnallisen fenomenologian metodologia tarjoaa tapausten integroimiseen kaksi vaihtoehtoa; joko käyttäen ensimmäisen tapauksen yhtyeenvetotaulukkoa pohjana jokaisen tämän jälkeen analysoidun tapauksen analyysille, tai muodostaen jokaisesta tapauksesta yhtyeenvetotaulukot erikseen, ja vasta lopussa integroiden nämä kaikki yhteiseksi, koko haastatteluaineiston kattavaksi teemataulukoksi (Willig, 2008). Koska tähän tutkimukseen osallistuneiden haastateltujen kertomukset erosivat paikoin laajalti toisistaan, arvioi kirjoittaja tässä tapauksessa selkeämmäksi ja toimivammaksi vaihtoehdoksi analysoida kunkin tutkimuksen tapaus ensin itsenäisesti, ja aloittaa eri tapauksissa esiin nousevien

teemojen vertailu ja yhdistäminen vasta sitten, kun kaikista tapauksista oli muodostettu oma itsenäinen teemataulukonsa. Lopuksi tutkija käänsi vielä kutakin teemaa edustavat lauseet “tutkijan kielelle”, pyrkien tuomaan esille ja yksinkertaistamaan näiden sisältämän informatiivisen sisällön (Giorg, 1988).

Yhteensä neljäntoista tätä tutkimusta varten haastatellun läheisensä menettäneen tai syömishäiriötä sairastaneen naisen kertomusten kautta hahmottui seitsemän hyvin yksilöllistä kertomusta merkityksellisistä musiikkikappaleista ja niiden käyttötavoista osana syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipumista. Jokaisen haastatellun kertomus olisi voitu esittää myös yksittäisenä tapaustutkimuksena, ja yksinäänkin jokainen näistä olisi tarjonnut rikkaasti ja laajasti tietoa musiikkikappaleiden yksilöllisesti koetuista merkityksistä läheisen menetyksestä toipuessa.

Seuraavan tulososion tarkoituksena ei ole pyrkiä yleistämään tai yhtenäistämään haastateltavien kertomuksia, vaan ennemmin esittelemään niitä teemoja, jotka nousivat keskeisimmin esiin tarkasteltaessa kaikkien haastateltujen kertomuksista koostuvaa haastatteluaineistoa koko-naisuutena. Valittuun tulosten raportointitapaan päädyttiin tässä tutkimuksessa sen vuoksi, että aineiston pohjalta pyrittiin luomaan mahdollisimman selkeä ja yhtenäinen kokonaisuus, jossa kappaleiden monipuoliset toipumista edistävät vaikutukset tulisivat esitellyiksi.

Vaikka sekä syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden sekä läheisensä menettäneiden ryhmän haastatteluissa haastattelurunko oli pääaihealueiltaan suurilta osin yhtenevä, nousi haastateltujen kertomuksissa esiin haastateltujen kokemuksen kannalta keskeisiä teemoja, jotka liittyivät erityisesti kokemukseen musiikkikappaleiden merkityksestä jommassa kummassa tilanteessa. Tämän vuoksi seuraavaksi esiteltyt kaksi tulososiota eivät ole keskenään täysin symmetrisiä, vaan haastatelluissa esiin nousseet teemat on pyritty esittämään mahdollisimman selkeästi ja kattavasti kummankin ryhmän ainutlaatuista kokemusta kuvaavasti.

### **3.MUSIIKKIKAPPALEIDEN TOIPUMISTA TUKEVAT MERKITYKSET LÄHEISEN MENETYKSESTÄ TOIPUESSA**

*“Sillä rakkaus kuollut ei  
Vaikka vietiin muu pois meiltä  
Rakkaus kuollut ei  
Kuitenkaan  
Rakkaus kuollut ei  
Perin pohjin pettyneiltä  
Rakkaus kuollut ei  
Kuitenkaan”*

**- Juha Tapio, “Rakkaus ei kuollut”**

#### **3.1. Musiikkikappaleiden merkitys osana käytettyjen tukikeinojen kokonaisuutta**

Kaikki tutkimukseen osallistuneet haastateltavat kuvasivat musiikin ja yksittäisten kappaleiden merkitystä omassa toipumisessaan merkittäväksi. Kappaleilla oli ainutlaatuinen roolinsa muiden toipumiseen tarjolla olevien tukikeinojen rinnalla. Kysyttäessä kappaleiden kuuntelun ohella muista tärkeistä tukikeinoista mainittiin kriisi- ja vertaistuen lisäksi yleisimmin läheisten tarjoama keskustelutuki, kahden haastatellun kohdalla musiikin tuottaminen sekä yksittäisten haastateltavien kohdalla runojen kirjoittaminen, elokuvat sekä liikunta. Keskustelutuen lisäksi musiikkikappaleiden kuuntelu nimettiin kuitenkin kaikkien kertomuksessa tärkeimmäksi omien tunteiden käsittelyn ja lohdun tunteen saamisen keinoksi.

Verrattaessa kappaleiden merkitystä keskustelutukeen, näiden ei koettu korvaavan tämän merkitystä, vaan tarjoavan tukea, joka oli keskustelutuen lisänä ainutlaatuista ja omalta osaltaan yhtä lailla tärkeää. Yksi haastateltu vertasi psykologin kanssa käytyjen keskustelujen tarjoamaa tukea musiikkikappaleiden kuunteluun kuvaamalla näiden kahden erilaisia funktioita toipumis-prosessissaan:

*H: “Et toki sitte mun mielestä niillä on ihan eri funktiokin, et silloin kun ollaan siellä työterveyden psykologin kanssa, ja silloin mietitään sitä kokonaista elämässä selviämistä ja elämässä pärjäämistä ja niitä tunnetiloja. Ja täähän oli sit taas tavallaan tää musiikin kuuntelu sellanen mikä purki sitä pahaa oloa tavallaan ulos.”*

### **3.2. Toipumista tukevien musiikkikappaleiden kuuntelutilanteet käytännössä**

Tärkeimmiksi merkityksellisten kappaleiden kuuntelupaikoiksi nimettiin oma koti, jossa kaikki haastatellut kertoivat kuunnelleensa itselleen tärkeitä kappaleita, sekä auto, joka nousi esiin tärkeänä kappaleiden kuuntelupaikkana kolmen haastatellun kertomuksessa.

Yksi haastatelluista kuvasi autolla ajon mahdollistamaa yksinäisyyttä tärkeäksi siinä, että hänellä oli tällöin tilaa ja aikaa kuunnella itselleen tärkeitä kappaleita ja käsitellä näiden herättämiä tunteita:

*H: “..pääsääntöisesti se autolla ajo oli mulla se aika jolloin mä pystyin tavallaan sitten ottamaan aikaa itselleni ja työstämään sitä asiaa. Ja edelleenkin se on aika lailla niin, että musiikin kuuntelu mulla rajoittuu niihin autolla ajamisiin.”*

Myös toinen haastateltu kertoi kuunnelleensa avopuolisonsa kuoleman jälkeen tärkeäksi muodostunutta kappaletta eritoten autossa, kuvaten yhtälailla auton mahdollistaman yksinäisyyden hänelle tärkeäksi:

*H: “...ja sitten mä soitin nimenomaan aina, mä ajoin autolla, mä ajattelin, että auto oli hyvä paikka mä sain olla yksin, ja mä aina vain kelasin sen samaan kohtaan.”*

Myös kotona ollessaan haastatellut kertoivat kuuntelevansa itselleen merkityksellisiä kappaleita yksin ollessaan. Merkityksellisten kappaleiden kuuntelua kuvattiinkin “omaksi” ja

“yksityiseksi” toiminnaksi. Yksin olemisen mahdollistama intiimiys kuunnellun kappaleen kanssa oli oleellinen osa sitä, miten kappaleiden koettiin tarjoavan tukea ja lohdutusta. Tärkeäksi lohtua antavissa ja menetyksen käsittelyä helpottavissa kuuntelukokemuksissa oli se, että näiden aikana voitiin täydesti keskittyä musiikkiin ja sen herättämiin tunteisiin. Kun tunnekokemukset olivat voimakkaimpia, kuvasivat haastatellut tilanteita, joissa kappaleiden kuuntelulle ja omille tunteille annettiin täysi huomio, kuten seuraavan haastatellun kertomuksessa:

***H: “Kun miettii niitä tilanteita, että missä on niitä levyjä ja niitä tärkeitä kappaleita kuunnellut niin kyl siinä niin kuin ne kaikkein mieleen painuvimmat tilanteet on kuitenkin sitä, et ite makaa siinä sohvalla kippurassa ja ei oikein muuhun pysty keskittymään, ja sitten ite vaan kuuntelee sitä ja on jotenkin vaan niin tavallaan kokonaisvaltaisesti joka solulla niin kuin imee sitä, niin kuin musiikkia, että tavallaan ei niin ku pysty eikä halua keskittyä muuhun kuin siihen musiikkiin”***

Toisina hetkinä, kuten kuvattu seuraavassa luvussa, kappaleita saatettiin kuunnella arkisien askareiden taustalla, mahdollistaen oman surun käsittelyn osana aktiivista arkea.

### **3.2.1 Toipumista tukevien musiikkikappaleiden läsnäolo osana arkea**

Yhdeksi syyksi siihen, miksi musiikkikappaleiden rooli haastateltujen toipumisessa kasvoi niin suureksi, arveltiin ennen kaikkea musiikkikappaleiden kuuntelun helppous ja saatavuus. Musiikki-kappaleita voitiin kuunnella miltei missä ja milloin tahansa. Haastatellut kuvasivat kuinka kappaleiden kuuntelu muodostui osaksi menetyksen jälkeistä arkea. Niitä kuunneltiin työmatkoilla, autossa siirryttäessä päivän aikana paikasta toiseen, kotona lasten mentyä nukkumaan, lenkillä, julkisissa kulkuneuvoissa ja kotona arkiaskareiden taustalla. Se, että kappaleiden kuuntelu oli mahdollista arkisen toiminnan osana mainittiin kaikkien haastateltujen kertomuksissa tärkeäksi tekijäksi. Yksi haastateltu kuvasi sitä, kuinka musiikin

kannettavuus mahdollisti oman surun käsittelyn paikasta riippumatta osana kiireiseksikin koettua arkea:

***H: “Sen voi ladata koneelle, ja panna napit korville, ja mennä esimerkiksi vaikka julkisissa kulkuvälineissä. Ni kukaan ei tiedä, mitä sä kuuntelet ja sul on mahdollisuus - ehkä se on siinä, että se mahdollistaa tässä meidän kauheen kiireellisessä elämässä, niin saman aikaan kun toimii yhteiskunnan jäsenenä niin voi vähän myöskin hoitaa omaa suruaan. On myös aikaa surra”***

Toinen haastatelluista kuvasi kokemustaan siitä, miten musiikin kuuntelu mahdollisti oman surun käsittelemisen arjen lomassa aktiivisempaa osallistumista vaativia tunteiden käsittelytapoja helpommin:

***H: “No ehkä ihan se helppouskin, et ei se niin ku, et se jo vaikka kirjoittaa kokemuksiaan auki, ni se on varmaan tosi toimivaa, mut se ei vaan niin ku aina, jos on ollut pitkä päivä töissä tai muuta, niin ei se vaan niin ku, ei vaan niin ku pysty. Ja musiikki pitää myös paremmin jotenkin arjessa kiinni tavallaan - siinä mitä sie nytten teet tai jotenkin.***

Kappaleiden kuuntelu mahdollisti hänen kertomuksensa mukaan menetykseen liittyvien ajatusten prosessoinnin arkisten askareidenkin lomassa:

***H: “Ja ihan niin ku tavallaan se näkyy konkreettisestikin, et musan voi laittaa soimaan ja mie voin samalla siivota. Ja samalla niin ku miettiä niitä juttuja, tavallaan et se on sillei niin kun, sen takia sitä varmaan tietekin tekee myös eniten. Siis sitä, et kuuntelee musaa.”***

Verrattuna aktiivisempaa toimintaa vaativiin tunteiden käsittelyn tapoihin, kuten kirjoittamiseen, musiikin tuottamiseen tai keskittymistä vaativien runojen lukemiseen tai monimutkaisten klassisten teosten kuuntelemiseen, merkityksellisten kappaleiden kuuntelun koettiin vaativan vähemmän energiaa, mikä oli erityisen oleellista siksi, että surun kuvattiin

usein varsinkin toipumisen alkuvaiheilla vaikuttavan omaan jaksamiseen suuresti voimia vieden.

Musiikin kuuntelemisen helppouden merkitys nousi teemana vahvasti esiin viiden haastatellun kertomuksessa. Musiikkikappaleiden koettiin olevan myös helpommin lähestyttävissä kuin muiden taidemuotojen. Yksi haastatelluista kuvasi musiikin kuuntelun helppoutta verraten tämän ominaisuuksia kirjoitettuun runotekstiin:

*H: “Ja se koskettaa - se koskettaa eri tavalla, se koskettaa helpommin, ja sitä ei tarviin niin yrittää mun mielestä ymmärtää, eikä suorittaa. Et mä ite oon lukenut paljon, mä luen kauheen paljon ja oon lukenut paljon runoja, mut mä edelleen koen aina välillä ongelmia, että mä en saa tästä yhtään varmaa mitään tai ymmärsinköhän mä tän oikein. Tollasen kappaleen kanssa niin sitä on niin helppo. Sä voit panna sen vaan tulemaan panna silmät kiinni, ja kuunnella.”*

Haastatellun kertomuksessa tulee esille se, kuinka musiikkikappaleen kuuntelu oli mahdollista täydesti vastaanottaen, ilman minkäänlaista aktiivisuuden vaatimusta. Tämä teema nousi esiin myös kaikkien muiden haastateltujen kertomuksissa. Helppoutensa ja lähes jatkuvan saatavuutensa myötä musiikkikappaleet mahdollistivat näistä lohdun saamisen silloinkin, kun omat voimat eivät riittäneet minkäänlaista vastavuoroisuutta vaativaan toimintaan.

### **3.2.2. Musiikkikappaleet läsnä olevina lohduttajina**

Kolme haastateltua nosti esille kokemuksen siitä, miten kappaleet koettiin omaa toipumista tukeviksi myös sen kautta, että kappale oli läsnä oleva lohduttaja, jonka kuunteluun ei liittynyt vastavuoroisuuden vaatimusta. Kappaleiden kuuntelu sai haastatellut tuntemaan itsensä vähemmän yksinäiseksi, mutta samalla antoi tilaa yksinololle. Yksi haastatelluista kuvasi kokemustaan siitä, miten musiikkikappaletta kuunnellessa hänen oli mahdollista keskittyä vain ja ainoastaan itseensä omia tunteitaan sensuroimatta tai selittämättä:

*H: “Ja sitten toisaalta siin on sekin, että kun niitä omia tunteita käsittelee siinä sen musiikin kautta ja avulla niin niitä ei tarvitse samaan aikaan selitellä kellekään yhtään millään lailla. Et voi just niin kuin antaa tulla ja antaa olla ja niin kuin niin, tavallaan niin kuin keskittyä itseensä sen musiikin avulla.”*

Toinen haastateltu kuvasi kokemustaan siitä, kuinka hän koki musiikkikappaleen kanssa mahdolliseksi kokea yhteyttä ja intiimiyttä syvemmin, kuin mitä oli saavutettavissa kahden ihmisen välillä:

*H: “Ja just, että ei sitä voi verrata sellaseen, että jos jonkun kanssa puhuu ja itkee ja itkee jonkun olkapäätä vasten tai jonkun kaverin kanssa näitä juttuja tai muuta niin se on hyvin erilaista itkemistä, se, että se on, se on hyvin niin kuin tarpellista itkemistä sekin toki, mutta sitten tällanen niinkun, et kun musiikkia kuunnellessa ite alkaa itkettää ja, muuten niin se on jotenkin sellaista, mitenhän sitä sanois, onko sitten jotenkin niin niin paljon sellaista intiimimpää ja sellaista, kun ei tarvii, kun ei se toinen ihminen kuitenkaan kun ei se voi täydellisesti ymmärtää, ja siin on kuitenkin aina se kahden ihmisen välinen ero olemassa, niin tollasen musiikkikappaleen kanssa voi ikään kuin olla paljon enemmän yhtä ja jollain lailla niin kuin, kun on se kappale joka puhuttelee, niin se ehkä kuitenkin puhuttelee kokonais-valtaisemmin kuin kukaan ihminen esimerkiksi.”*

Musiikkikappaleiden läsnäolo lohduttajina kuvattiin ainutlaatuisiksi myös siksi, että ne olivat saatavilla, kuten edellisessä luvussa kuvattiin, lähes missä ja milloin vain. Haastatelluilla oli siis mahdollisuus hyötyä kappaleiden terapeuttisista vaikutuksista aina silloin, kun he tätä itse toivoivat. Verraten työterveyspsykologin tai vertaistukiryhmän tarjoamaa keskustelutukea merkityksellisten kappaleiden tarjoamaan tukeen yksi haastatelluista kuvasi kokemustaan painottamalla autossa mukana kulkevalla cd:llä olevien kappaleiden saatavuutta:



***H: “Eihän ne {muut tukimuodot} olleet läsnä aina, että se Cd oli muilla läsnä aina. Et joka kerta kun mää menin siihen autoon, niin mää sain tavallaan sen muun oman pienen terapiahetken näiden kappaleiden myötä.”***

Myös kolme muuta haastateltua kuvasivat kokemuksiaan siitä, miten kappaleet tarjosivat kokemuksen lohduttavasta läsnäolosta. Näiden haastateltujen kuvaama läsnäolo liittyi kuitenkin vahvasti kokemukseen menetetyn läheisen läsnäolosta, josta kerrotaan laajemmin luvussa 3.8.1.3.

### **3.2.3. “Repeat-kuuntelu”**

Kahden haastatellun kertomuksessa esiintyi voimakkaasti saman kappaleen toistuvan peräkkäisen kuuntelun teema, joka nimettiin kertomuksissa usein käytetyn termin “kuunnella repeatillä” mukaisesti repeat-kuunteluksi. Nämä haastateltavat kuvasivat sitä, kuinka he saattoivat menetyksen herättämien tunteiden ollessa voimakkaimmillaan kuunnella kappaletta peräkkäin useita, joskus jopa kymmeniä kertoja. Yksi haastatelluista kuvasi toistuvia ajomatkoja, joiden aikana hän kuunteli yhtä yksittäistä kappaletta uudelleen ja uudelleen:

***H: “Koska jos me ajatellaan, et se kestää, onkohan kaks minuuttia. Ja jos me aatellaan, et mä olen niin kuin usean kerran matkan paikkakunnalta X paikkakunnalle Y kuunnellut sitä pelkästään. Ja siihen menee kaks tuntia, suuntaansa, ni siin on 120 minuuttia, et se on ollut 60 kertaa vähintään jo yhdellä matkalla.”***

Toinen haastatelluista vertasi yhtälailla automatkoille ajoittuvaa kappaleen toistuvaa kuuntelemista lääkkeeseen, jonka vastaanottamiseen hän koki voimakasta tarvetta, kunnes syntyi tunne siitä, että tätä oli saatu tarpeeksi:

***H: “Mä kuuntelin sitä alussa, silleen, että koko automatkan loppuun tai saatoin ajaa jonnekin. Sit mul tuli yhdessä vaiheessa se, et mä panin yhtäkkiä vaan sen soittimen kiinni.***

*Et se meni - alussa oli semmoinen olo, että ei saa sitä tarpeeks, vähän niin kuin se, että on niin rikki, että täytyy vaan kuunnella ja kuunnella ja kuunnella. Ja sitten tuli se, että vähän niin kuin se, että nyt mä oon saanut tätä lääkettä tarpeeks, et ihan ku se ois ollut tämmöinen happinaamari, et noni, nyt happea on riittävästi mä otan sen pois naamalta”.*

Sama haastateltu kuvasi myös muistavansa, kuinka toistojen määrän myötä hän lisäsi kappaleen äänenvoimakkuutta:

*H: “Sekin on jännä, et mä soitin sitä, aina vain kovempaa, et se kuulu varmaan autosta ulos. Mul oli sellainen olo, että mun pitää saada sitä niin kuin aivan kamalasti, et se niin ku et se määrä, ja se toistojen määrä ja se äänen volyyymi, jotenkin niin kuin toi sen, et se helpotti, et se jotenkin niin ku tavallaan ympäröi sut kokonaan. Siltä se tuntu.”*

Myös kaikki muut läheisensä menettäneet haastateltavat kertoivat joissain tilanteessa kuunnelleensa kappaletta useamman kuin yhden kerran, mutta näissä tapauksissa kyse oli useimmiten enimmiltään kolmesta tai neljästä kerrasta, ei niinkään jatkuvasta kappaleen uudelleenkuuntelusta kuten yllä lainatuissa kertomuksissa. Miltei kaikkien haastateltujen kertomuksissa toistui kuitenkin teema siitä, että itselle merkityksellistä kappaletta kuunneltiin toistuvimmin peräkkäin oman toipumisen alkuvaiheilla, ja ajan edetessä ja surun helpottaessa tämä tarve kappaleen jatkuvaan kuunteluun väheni. Yksi haastatelluista kuvasi tätä kokemusta siitä, kuinka ajan kuluessa koettu tarve kappaleen kuuntelemiseen väheni seuraavasti:

*H: “Et alussa, alussa oli sellainen olo, että jos joku ois kysynyt, että kuinka paljon sä haluut kuunnella tätä, niin mä olisin sanonut, että 24/7 lopun elämäni, mul oli sellainen olo. Mut sen jälkeen sitten, johtuen kai siitä, että kun aika auttaa surussa, niin sitten se kappale, kun sen merkitys muuttuu, että sitäkin pysty säännöstelemään, elikkä sillein niin, että nyt mul on sellainen olo, nyt mä otan sitä, ja nyt okei, nyt se helpotti, ja näin.”*

Täysin vastakkaisena poikkeuksena tästä oli yksi haastateltavista, joka kertoi, ettei pitkään ystävänsä kuoleman jälkeen pystynyt kuuntelemaan heille yhteisesti paljon merkinnyttä ja

myöhemmin haastatellun omassa toipumisessa merkitykselliseksi muodostunutta kappaletta ollenkaan ja, että tämän kappaleen kuuntelu mahdollistui vasta oman surun tunteiden hiukan helpotettua:

*H: “No ihan ensimmäisenä silloin, kun mun ystävä kuoli niin mähän en voinut kuunnella mitään musiikkia. En niin kuin, en yhtään mitään, siis joku lastenlaulukin ois ollut mulle liikaa. Ja siin meni varmaan niin kuin siis useita viikkoja, ennen kuin sitten mitään pysty kuuntelemaan, mut mitään sellaisia levyjä, mitä me oltiin kuunneltu yhdessä tai mitkä oli meille ollut merkityksellisiä, niin ei alkuun pystynyt kuuntelemaan.”*

Kysyttäessä syytä siihen, miksi hän musiikin kuunteleminen tuntui surun alkuvaiheilla vaikealta, hän kuvasi musiikin herättämien tunteiden tuntuneen alussa liian voimakkailta kohdattaviksi:

*T: Kun sä sanoit alkuun, että ensimmäisten viikon aikana et halunnut tai pystynyt kuuntelemaan yhtään musiikkia, niin mistä se johtu?*

*H: “Mm.. Koska siitä itkusta ei olis vaan tullut loppua, se oli niin kuin liian emotionaalista*

### **3.3. Kappaleet osana hautajais- tai muistotilaisuutta**

Vaikka kaikki haastatellut kuvasivat omien tunteiden käsittelyn ja lohdun saamisen kannalta merkittävimpien kuuntelutilanteiden tapahtuvan yksin ollessa, oli useilla merkityksellisillä kappaleilla myös yhteisöllinen roolinsa. Merkityksellisistä kappaleista puhuttaessa kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta kertoivat yhden tai useamman heille merkitykselliseksi muodostuneen kappaleen olleen osana heidän läheisensä hautajais- tai muistotilaisuutta. Viisi haastateltavaa kertoivat joko yksin tai yhdessä muiden omaisten kanssa valinneensa kappaleen soitettavaksi hautajaisissa, ja yksi haastateltava kertoi siteeranneensa hänelle merkityksellisen kappaleen sanoja läheisensä muistotilaisuudessa. Yksi haastateltavista kertoi kappaleesta, jonka hän oli sekä valinnut soitettavaksi hautajaisissa, että siteerannut tämän

sanoja puolisonsa kuolinilmoituksessa. Näissä yhteisöllisissä muistamisen tilanteissa kappaleet näyttäytyivät toimiva tapoina kuvata omia tuntemuksia ja myös kertoa menehtyneestä läheisestä ja omasta suhteesta tähän, sekä tarjota jaettua lohtua yhteisölle, joka hautajaisissa oli läsnä.

### **3.4. Syventynyt musiikkikappaleiden kuuntelun merkitys läheisen menetyksen jälkeen**

Neljä haastateltua kuvasi kokemustaan siitä, kuinka suhde kuunneltuun musiikkiin syventyi läheisen menetyksen jälkeen. Läheisen kuoleman jälkeen musiikin kuuntelun kuvattiin muuttuneen tietoisemmaksi ja valikoivammaksi toiminnaksi, ja sanojen merkityksen kuvattiin painottuneen kuunneltujen kappaleiden valinnassa aikaisempaa enemmän. Yksi haastatelluista kuvasi musiikin kuuntelun merkityksen muutosta isänsä kuoleman jälkeen seuraavasti:

*H: “Että ennen sillein nautti musiikista, ja tykkäs ja näin, mut ei ehkä aina niin kuin ymmärtänyt, että kuinka paljon se niin kuin auttaa, kun ei ollut ollut mitään menetystä tai mitään hirveätä ei ollut tapahtunut elämässä, niin se oli enemmänkin semmonen nautinnon ja semmosen. Mut sit se muutti merkitystä silleen, et siitä tuli semmonen niin ku lohtu ja semmonen, tai niin ku että tuli niin kuin paljon merkityksellisemmäksi, ja ymmärsi vähän enemmän niin kuin siitä tai ymmärtää ainakin omasta mielestä silleen niin kuin paremmin.”*

Kysyttäessä tältä haastateltu, miten syventynyt ymmärrys musiikin vaikutuksista oli muuttanut hänen kokemustaan musiikin kuuntelusta, hän vastasi kuvaten sitä, kuinka menetyksen myötä kappaleiden sanojen heijastaminen omiin kokemuksiin oli muuttunut merkityksellisemmäksi:

***H: “Süis, en mie tiedä, sen vaan niin kuin, ne sanat ehkä niin kuin just niitä kuuntelee tarkemmin ja jotenkin ottaa sen enemmän aina miettii niin kuin omaan tilanteeseen omiin tunteisiin sillei niin kuin enemmän.”***

Moni haastateltava mainitsi, että he kokivat kuuntelutapojensa muutoksen olevan yhteydessä siihen, että koetun menetyksen myötä syntyi suurempi tarve käsitellä omia tunteita. Yksi haastatelluista kuvasi, kuinka hän koki musiikin kuuntelun merkityksellisyyden korostuvan voimakkaita tunteita herättävissä elämäntilanteissa:

***T: “Onko musiikin kuuntelu ollut sulle aikaisemmin tärkeitä?”***

***H: “No sanotaan, että kyllä se erityisesti niin ku tällaisissa, tällaisissa asioissa, jotka herättää voimakkaita tunteita, niin niissä se on ollut tärkeä, et ei mulla sillälaila, että, en mä mikään musiikin suurkuluttaja ole..... mut nyt sitten kun tuli tällainen pysähdys ja tuli sellainen niin ku voimakas tarve käsitellä näitä tunteita ja miettiä itseään ja oikeen niitä omia tuntejaan ja muuta, niin, että sellaisissa tilanteissa kyllä. “***

Kysyttäessä toiselta haastateltavalta oliko hän kuunnellut musiikkia yhtä voimakkaasti ja valikoiden aikaisemmin, hän vastasi kertoen, ettei ennen aviomiehensä kuolemaa ollut kokenut yhtä voimakasta tarvetta tunteiden käsittelyn keinojen löytämiseksi:

***H: “No ei mul oo ollut mitään mitä hoitaa, ne elämän tragediat ei oo ollut niin ku mitään sellasia, mitä olis tarvinnut, et jos oli joku parisuhde päättynyt eroon ni se nyt oli aika pieni murhe, vaikka ehkä isolta silloin tuntuki - et ei mul oo mitään mielikuvaa, et mä olisin silloin tarvinnut tai hakenut jotain tällasia keinoja.”***

Merkityksellisten kappaleiden kuuntelun koettiin tarjoavan nimenomaan keinon vastata omaan kasvaneeseen tunteiden käsittelyn tarpeeseen. Tällaiseksi se muodostui useimmiten luonnollisesti kuuntelukokemusten myötä, havaittaessa sen voimakas kyky toimia tunteiden käsittelyn ja eritoten niiden purkamisen tukena. Yksikään haastateltu ei ollut saanut musiikin

terapeuttiseen käyttöön terveyden huollon ammattilaisen ohjausta tai kertonut merkityksellisten kappaleiden kuuntelun tulleen tärkeäksi itsen ulkopuolelta saadun kannustuksen myötä.

Yksi haastatelluista, joka kertoi ensimmäisten viikkojen aikana vältelleensä tietoisesti musiikin kuuntelua sen voimakkaan emotionaalisuuden vuoksi kuvasi sitä, kuinka hän havaitsi musiikin kuuntelun tunteiden purkamista helpottavan vaikutuksen siitäkin huolimatta, että hän ei itse aktiivisesti hakeutunut kuunneltavien kappaleiden pariin:

*H: “Musiikki yllätti mut sit silleen, että kun mä sit vähitellen aloin kuuntelee jotain radioo ja tällaista, niin sit ku sielt tuli joku kappale, niin mä aloin itkee. Ja se oli ihan sama missä mä olin niin mä aloin itkee ja se oli vaan sellasta pakahduttavaa. Niin tavallaan se, se oli hyvä, koska ne itkuthan on vaan niin kuin itkettävä, siitä ei oo mitään oikotietä pois, niin tavallaan, silloin alkuvaiheessa niin oikeestaan kaikki musiikki mikä mulle oli merkityksellistä tai toi jotenkin mieleen tän ihmisen, niin niin kuin, vei sitä, tai alko tehdä tavallaan sitä surutyötä mun puolesta.*

*Koska se laukas mussa ne reaktiot, et mä oikeesti surin, enkä vältellyt sitä asiaa. Mikä on mulle tyyppillistä.”*

#### **3.4.1. Valikoivuus musiikin kuuntelussa sekä muiden viihdemuotojen käytössä läheisen menetyksen jälkeen**

Neljä haastatelluista kuvasi kokemustaan myös siitä, kuinka läheisen menetyksen jälkeen muut viihdemuodot, kuten televisio ja radio, tuntuivat liian levottomilta tai liian vahvasti tunteita herättäviltä. Eräs haastatelluista kuvasi jo vastatessaan sähköpostitse haastattelukutsuun kokemustaan musiikin kuuntelun merkityksestä aviomiehensä kuoleman jälkeen seuraavasti:

*H: “Kuuntelin viime talvena todella paljon musiikkia - erityisesti surutyön alkuaikoina, jolloin televisio oli aivan liian levoton ja hiljaisuus aivan liian äänetöntä.”*

Kuunneltavat musiikkikappaleet valittiin huolella, ja useat haastatelluista kertoivat kuunnelleensa tiettyjä kappaleita, levyjä tai tietyn esittäjän koko tuotantoa uudelleen ja uudelleen käydessään läpi raskainta suruaikaansa. Yksi haastatelluista kuvasi sitä, kuinka menetyksen jälkeen yksittäisiä kappaleita selkeämmin hänelle erityisen merkitykselliseksi olivat muodostuneet tietyt levyt, joita hän oli kuunnellut miehensä kuoleman jälkeen uudelleen ja uudelleen. Kaksi haastatelluista kertoi läheisensä menetyksen jälkeen kuuntelemassaan musiikissa painottuneen yhden yksittäisen artistin tuotannon. Molemmissa tapauksessa artistit, joiden tuotannosta haastatellut kertoivat olivat sellaisia, joilla oli ollut erityistä merkitystä heille yhdessä menehtyneen läheisensä kanssa. Yksi haastatelluista kertoi luoneensa soittolistan, jota hän kutsui ”suruboxikseen”, jolle hän oli kerännyt laajan valikoiman itselleen merkityksellisiä kappaleita suruprosessinsa eri vaiheissa.

Haastateltujen kuvaamassa kappaleiden kuuntelun prosessissa oli halki kaikkien haastateltujen kertomusten hyvin tärkeää se, että kappaleet valittiin tarkasti omia tarpeita vastaavasti. Kuunneltavaksi valittiin juurikin ne artistit, levyt ja kappaleet joiden tiedettiin tarjoavan helpotusta omassa tilanteessa.

### **3.4.2. Kuunneltavan kappaleen valinta tilanteen ja tunnetilan mukaan**

Haastatellut kuvasivat menetykseen liittyvien tunteiden olevan nopeasti muuttuvia, monipuolisia ja usein ristiriitaisiakin, ja usean haastatellun kertomuksessa toistui teema siitä, että tunteiden käsittelemisen tukena koettiin hyödylliseksi mahdollisuus valita kunkin kuunteluhetkeen näkökulmaltaan ja tunnelmaltaan omaa tunnetilaa vastaava kappale. Yksi haastateltavista kuvasi menetyksen jälkeen voimakkaasti muuttuvia tunnetilojaan seuraavasti:

*H: “Kun tuntuu, että on joskus niin paljon tunteita, että ei niin ku, ettei enää ees tiedä, että mitä tunteita, et on ihan niin kuin sekasin, et ne vaihtelee niin paljon.”*

Tämä haastateltu kuvasi sitä, kuinka hän valitsi kuunnellut kappaleet omaa tunnetilaansa vastaavasti:

***H: “.. niin ku, että jokaiseen semmoseen tunnetilaan on vähän niin kuin eri ja niistä saa sitten sitä, tiettyä juttua jokaiseen tunnetilaan sen biisin kautta.”***

Myöhemmin haastattelussa sama haastateltava kertoi siitä, miten tietyn, omaan tunnetilaan soveltuvan kappaleen kuunteluimpulssin seuraaminen johti oman olon helpottumiseen:

***H: “...monesti tietää jo kun, vaikka tulee jostain kävelee kotiin, että ei hitto nyt on vaan pakko päästä kuuntelee tämä tai se tai nytte jotenkin, tai niin kuin, että sen tietää sen niin kuin, että mikä olo on niin, sitte kun tulee kotiin niin alkaa kuuntelee sitä jotakin ni se alkaa helpottaa, jos on niin kuin paha olo tai raivokas olo tai mikä vaan.”***

Kolme haastateltavaa kuvasivat myös läpikäyneensä omassa suruprosessissaan tilanteita ja vaihteita, joissa musiikkia ei haluttu kuunnella ollenkaan. Yksi heistä kertoi ensimmäisinä viikkoina menetyksen jälkeen kokeneensa musiikin kuuntelun liian vahvasti tunteita herättäväksi, ja alkaneensa kuunnella musiikkia vasta jonkin ajan kuluttua menetyksestä. Kaksi muuta haastateltavaa kertoivat hetkistä, päivistä ja viikoista, jolloin musiikin emotionaalisuus ja tähän liittyvä oman surun käsittely tuntuivat niin raskailta, että musiikkia ei vähään aikaan haluta kuunnella laisinkaan. Toisen näistä haastellun sanoin:

***H: “Tosin on tullut sit välillä sit semmosiakin, et jotenkin turhauttaa niin paljon, et ei jaksa kuunnella vaikka viikkoon yhtään mitään. Jotenkin ei vaan niin kuin, ei vaan jaksais käsitellä mitään niitä asioita, niin sitten ei kuuntele yhtään musiikkia.”***



### 3.4.3. Surun eri vaiheissa merkitykselliseksi muodostuvat kappaleet

Viisi haastateltavista kuvasi kokemustaan siitä, kuinka käydessään läpi oman suruprosessinsa erilaisia vaiheita pidemmällä ajanjaksolla, he havaitsivat valitsevansa kuunneltavakseen pääsääntöisesti tämän tietyn vaiheen tunnelman kanssa yhteensopivia kappaleita.

Yhden haastatellun kertomuksesta tämä pidemmällä ajanjaksolla tapahtuva muutos oli nähtävissä erityisen selkeästi siirtymänä yhden kappaleen pääsääntöisestä kuuntelusta toisen kappaleen pääsääntöiseen kuunteluun. Mieheensä kuoleman jälkeen tämä haastateltu kertoi kokeneensa erityisen merkitykselliseksi kolme saman yhtyeen kappaletta. Viikate-yhtyeen kappaleet valikoituivat kuunneltavaksi haastateltavan mukaan siksi, että hän koki yhtyeen koko tuotannon tunnelmaltaan omaan tilanteeseensa sopivaksi, “melankoliseksi ja surumieliseksi”, sekä siksi, että tämä yhtye oli ollut yhteisesti tärkeä hänelle ja hänen miehelleen.

Kappaleista ensimmäinen, “Olkoon näin” muodostui haastatellulle tärkeäksi sen jälkeen, kun hän oli kuullut tämän useita kertoja miehensä siunaustilaisuudessa, jossa soitettavaksi sen oli valinnut hänen aviomiehensä ystävä. Haastateltava nimesi tämän kappaleen “eheyttäväksi kappaleekseen”, jonka merkityksen hän koki erityisen tärkeäksi alkuaikojen voimakkaimman surun purkamisen sekä tilanteen hyväksyntään pyrkimisen tukena. Hän kuvasi kokemustaan oman arvionsa mukaan noin yhdeksän kuukauden ajanjaksosta, jolloin hän kuunteli pääasiallisesti tätä yhtä kappaletta monituntisten automatkojensa aikana seuraavasti:

*H: “{Muistotilaisuudessa soineelta levyltä} erityisesti nousi yksi kappale, sellainen kun “Olkoon näin” josta tuli mulle sitten semmonen, et mä saatoin esimerkiks koko matkan kun mä ajoin paikkakunnalta X paikkakunnalle Y niin mä saatoin repeatilla kuunnella vain sitä yhtä kappaletta. Ja tota alkuunhan se oli sellanen, et mä itkin aina ja joka kerta ja kaikki ajat. Ja sitten pikkuhiljaa siit tuli sellanen, että sen niin ku kuuntelemisen kesti paremmin ja paremmin. Ja sen koko kappaleen ideahan, ja sen sanotuksen ideahan, se päättyy se kappale näihin sanoihin, et olkoon näin.”*

Haastateltava kuvasi menetyksen jälkeiset kuukaudet eläneensä surussaan vaihetta, jossa päällimmäisenä oli tarve purkaa omaa pahaa oloa sekä pyrkiä löytämään keinoja hyväksyä, edes osittain, tapahtunutta. Ajan kuluessa ja oman surun kokemisen muuttuessa haastateltu kertoi kuitenkin havainneensa muutoksen myös omissa musiikillisissa tarpeissaan, ja saman artistin muuta tuotantoa kuunnellessaan löytäneensä kappaleen, joka tuki uuden “taistelevan” asenteen vahvistumista:

*H: “Ja sit jossain vaiheessa se sitten, sitten tuota se siitä “olkoon näin” -asenteesta siitä tavallaan, että tää täytyy vaan nyt yrittää hyväksyy vaikka hampaat irvessä, et tää elämä meni nyt näin, ja sit se pikkuhiljaa alko nostaa se myöskin sitte pinnalle, se semmonen että “perkele tästähän taistellaan, et tää ei nujerra mua, että niin ku mä en jää tähän”. Ni silloin mulla muuttu sitten, tuli voimalliseksi semmonen kuin Viikatteen Uurastaja. Ja siinähän sit taas lauletaan siitä, että, tietyl tavalla, en suostu niin ku, et ei oo taakkaa joka suostuisi mua murtamaan ei ole lohketta eikä murikkaa, vaan niin ku tavallaan mä nousen sieltä kuitenkin, et kyllä mä täältä nousen. Et se oli sit sellanen niin ku taistelulaulu.”*

Haastateltava kuvasi tämän kappaleen tietoista valikoitumista toistuvasti kuunneltavaksi seuraavasti:

*H: “Että se tuli sit sen levyn myötä, ja sitku se tuli kohdalle, ni sitä rupes oikeen niin ku kuuntelee ja miettii et niin ku, et hetkinen, et nytpä mä kuuntelen tätä, koska siit tuli taas sellanen, nimenomaan mä sanon sitä taistelulauluks, koska se oli sit semmonen niin ku taistelu. Et mä rupesin buustaamaan sitä omaa itteeni.”*

Verrattuna menetyksestä toipumisen alkuvaiheilla erityisen tärkeään “Olcoon näin kappaleeseen, “Uurastaja” vastasi toisenlaisiin musiikillisiin tarpeisiin, vahvistaen haastateltavan taistelutahtoa ja antaen energiaa ja uskoa omaan selviytymiseen.

Kolmas ja viimeinen kappale haastateltavan suruprosessissa erityisen merkitykselliseksi muodostuneiden kappaleiden sarjassa tuli haastatellulle tärkeäksi uuden levyn ilmestyessä Viikate-yhtyeeltä:

*H: “Ja sitten tää “Eräs kaunis päivä” tuli sit ihan selkeästi sitten kun niiltä tuli se levy, niin sitten oli uutena kappaleena tää. Niin se tuli myöskin sit sellaseen oikeeseen kohtaan, et oli jollain tavalla valmis katsomaan sitä, että voihan olla niin, että eräs kaunis päivä mä pystyn siihen, että tää on vaan sellainen taakse jäänyt kaunis pätkä elämää....  
Se tuli mulle niin kuin tilauksesta silloin, et nyt niin kuin siirrytään tähän.”*

Kappale “Eräs kaunis päivä” tarjosi haastateltavalle uuden näkökulman ja toiveen tulevaisuudesta, jossa aviomiehen kuolema ja tämän jälkeinen haastava elämänvaihe olisi jo taakse jäänyt, merkityksellinen osa menneisyyttä.

Kaikille kolmelle kappaleelle oli haastatellun toipumisessa oma ajanjaksonsa, jolloin haastateltu kertoi kuunnelleensa pääsääntöisesti, joskaan ei ainoastaan, tuona ajanjaksona tärkeimmäksi noussutta kappaletta. Hän kuvasikin kolmen kappaleen merkitystä ajan mukaan etenevänä trilogiana:

*H: “Niin siitä tuli tavallaan sellanen trilogia, et ensin mä olin sen ensimmäisen vuoden siinä “Olkoon näin”, et mä yritän hyväksyä, sitten tuli se taistelu, että mä selviin tästä, sen “Uurastajan” myötä, ja sitten tuli se tavallaan se semmonen, et “Eräs kaunis päivä” tää kaikki on jo sit sellasta, et mä pystyn tanssimaan punasilla ruusuilla sen haudan päällä, ja niin ku kokemaan, että tästäkin mä selvisin.”*

### **3.5. Kokemus kappaleiden eri osatekijöiden merkityksellisyydestä**

Yhtä virttä lukuun ottamatta kaikki haastateltavien mainitsemat kappaleet (lista liitteenä; **Liite 1**) voitiin luokitella kevyeksi musiikiksi. Eräs haastatelluista, joka kuvasi muissa tilanteissa kuuntelevansa laajasti myös klassista musiikkia kertoi kokevansa juuri kevyemmän musiikin

kappaleiden soveltuvan oman toipumisensa tueksi paremmin siksi, että nämä olivat helpommin vastaanotettavissa ja vaativat kuulijalta vähemmän tietoista keskittymistä:

*H: “...että vaikka mulla on niin kuin sanoinkin klassisen musiikin puolelta on paljon rakkaita teoksia ja muita niin en mä niitä oo jaksanut kuunnellut, et ne on taas jotenkin niin ku tuntunut, että niihin niinkuin pitäis antaa itestään jotakin kun niitä kuuntelee, mut sitten taas tällaisia, toisaalta kevyttä sanotaan näin, että helposti, pienissä osissa niin kuin sulatettavaa, ja tän tyyppistä, niin tätä on tullut kuunneltua tosi paljon.”*

Kevyen musiikin lajityypin lisäksi kaikkia merkityksellisenä mainittuja kappaleita yhdisti se, että ne olivat laulettuja kappaleita, joissa kappaleiden tekstillä koettiin olevan suurin merkitys sinä, että nämä muodostuivat kuuntelijoille merkityksellisiksi. Yksikään tämän tutkimuksien haastateltavien merkitykselliseksi nimeämä kappale ei ollut pelkästään instrumentaalikappale. Melodiset tekijät, instrumentaatio ja laulun tulkinta nimettiin tärkeäksi osaksi kappaleen kokonaisuutta, mutta jokaisen haastatteluissa käsitellyn kappaleen kohdalla mainittiin laulun sanoitusten merkitys ensisijaiseksi siinä, että kappale muodostui kuulijalleen niin merkitykselliseksi.

Yksi haastateltavista kertoi kuunnelleensa itselleen suuren merkityksen saanutta “My Way”-kappaletta instrumentaaliversiona, mutta kertoi kuitenkin, että vahva side, joka kappaleeseen oli syntynyt muodostui alunperin tärkeäksi sen kautta, että sen sanat tuntuivat kuvaavan niin vahvasti haastatellun edesmennyttä puolisoa. Tämän haastatellun kokemusta kappaleesta instrumentaali-versiona kuvataan tarkemmin luvussa 3.9.2.

### **3.5.1.Laulun sanoitus**

Teema, joka nousi vahvasti esiin halki kaikkien haastateltujen kertomusten oli se, kuinka tärkeiksi laulujen sanat koettiin siinä, että kappaleista muodostui erityisen merkityksellisiä omassa vaikeassa elämäntilanteessa. Lähes joka kerta, kun haastateltua pyydettiin kertomaan

yleisesti itselle merkityksellisestä kappaleista, he vastasivat kuvaamalla kappaletta sen sanojen ja sanoman kautta.

Esimerkkinä tästä on erään haastateltavan vastaus kysymykseen siitä, miksi hän koki kappaleen “Piha ilman sinua” itselleen niin tärkeäksi:

***H: “No siinä niin kuin jotenkin, niin ku kerrotaan hyvin jotenkin ainakin omia tuntemuksia, ainakin, sillä hetkellä kun kun isä just niin kuin kuoli ja justiin se meidän talo, tai niin kun, että yhtäkkiä se meidän talo niin ku olikin, niin ku jotenkin pelottava ilman isää, ja se laulaa se Johannakin että niin kuin siinä, että on niin kaikki on niin eriä nyt kun joku on poissa ilman niin kuin sua...”***

Haastattelijan esittäessä kysymyksen: “Miksi/Miten tämä kappale on ollut sinulle tärkeä?” alkoi tähän yleisimmin annettu vastaus sanoin “No siinä sanotaan/siinä lauletaan, että/ne sanat siinä menee, että...”. Laulun sanojen koettiin kuvaavan omaa tilannetta ja kokemusta, antavan sanat omalle tunteelle ja tuovan uutta näkökulmaa omaan tilanteeseen. Haastateltujen oman kokemuksen kanssa yhteensopivat sanat olivatkin useimmiten se osa kappaleesta, joka kiinnitti haastateltujen huomion ensi kuulemalta ja sai heidät kuuntelemaan kappaletta uudelleen ja uudelleen, mahdollistaen tähän syntyvän voimakkaan siteen.

Kysyttäessä arviota siitä, olisivatko laulun sanat yksinään, ilman niiden yhdistymistä musiikkiin vaikuttaneet heihin yhtä voimakkaasti, vastasi jokainen haastateltavista kuitenkin, ettei sanoilla ilman sävelen ja kappaleen kokonaistunnelman läsnäoloa olisi ollut heihin yhtä suurta vaikutusta.

Yhden haastatellun sanoin:

***H: “Kyllä tähän vahvasti liittyy myöskin sit se musiikkimaailma, se äänimaailma, ja siis se, se kauneus siinä kappaleessa, ja se surumielisyyden tunne ja se, että tota ei tää runona - tää runonakin on hyvä. Mut tää ei runona oo semmonen mikä ois kuitenkaan niin ku vaikuttanut sillälailloilla eheyttävästi kuin mitä se teki kappaleena.”***

Kaikki haastatellut pitivät oleellisena sitä, että laulun sanat kuuluvat nimenomaisesti osaksi musiikkikappaletta, ja näiden voiman koettiin syntyvän isolta osin siitä, että ne yhdistyivät säveleen laulettuina. Kappaleet olivatkin kuulijoilleen ennen kaikkea kokonaisuuksia, joissa yhdistyvän musiikin ja sanoituksen vaikutuksen tarkka erottaminen toisistaan koettiin usein haastavaksi, jopa mahdottomaksi.

### 3.5.2 Musiikilliset elementit; sävel, sovitus ja tulkinta

Musiikillisten elementtien yhdistyminen sanoihin koettiin tärkeäksi nimenomaan siinä, että nämä vahvistivat kappaleen tunnelmaa. Musiikin kuvattiin antavan tekstille raamit ja tuovan vahvemmin esille sen nyansseja. Moni haastateltu kuvasi myös kokemusta siitä, että kauniin melodian koettiin menevän ”ihon alle”. Musiikin koettiin olevan se elementti, joka mahdollisti kappaleen vaikuttavuuden syville omiin tunteisiin. Yksi haastatelluista kuvasi kappaleiden musiikillisten elementtien pystyvän ilmaisemaan sellaisia tunnekokemuksen osia, joita sanoilla on miltei mahdotonta tavoittaa:

*H: ”Niin en mie tiedä, se on varmaan se ikuinen mysteeri, et mikä musiikissa on, jotenkin se, mikä niin, en mie tiedä, kylhän nyt tommonen, joku tosi toimiva melodia se menee suoraan ihon alle... Et siinä tulee lisää sitä tunne latausta kuitenkin, niin paljon. Et onhan meidän tunteetkin niin paljon enemmän kuin pelkästään sanoja. Tai jotenkin, et se musa tuo esiin myös sen kaiken mitä ei pysty sanomaan.”*

Musiikin läsnäololla oli myös käytännöllinen vaikutuksensa. Kysyttäessä eroa pelkän tekstin ja musiikkikappaleen vaikuttavuuden välillä nimettiin tärkeäksi myös se, että musiikkikappale koettiin pelkkää tekstiä helpommin lähestyttäväksi ja voitiin luontevammin kokea osana arkipäivää. Yksi haastatelluista kuvasi kokemustaan musiikkikappaleen helppoudesta verrattuna runotekstiin myös sen kautta, että hän saattoi kuulla merkityksellisen kappaleen soiva radiossa tai julkisilla paikoilla myös täysin omasta toiminnasta riippumatta,

ja täten lohtua oli mahdollista vastaanottaa myös ilman, että sitä täytyi tietoisesti lähteä hakemaan:

***H: "...ja jotenkin, se on paljon helpompaa, se on lähempänä arkipäivää, se on enemmän meidän joka päivää... Ja sit siin on se, että sen runonhan tietyssä filiksessä ihminen hakee kirjahyllystä ja lukee, mut se musiikki voi tulla ihan yllättäen, sekin on otettava huomioon, et se voi tulla ihan yllättäen keskellä sun työpäivää. Se voi tulla radiosta tai jostain ja sitten se merkitsee sulle ihan erityistä asiaa - sä et ehkä sinä päivänä oo ollut surullinen etkä edes ajatellut koko kuolemaa, mut sit saattaa olla, että sä sinä hetkenä ajattelet sitä, tulee vähän surullinen olo, mut saman aikaisesti, tulee sellainen olo, et ihan kun sais salaista lohdutusta."***

Yleisimmin haastatelluissa tärkeiksi mainitut musiikilliset elementit olivat kappaleen kokonais-tunnelma ja melodian ja sanoituksen yhteensopivuus. Yksi haastatelluista kuvasi sanoituksen ja sävelen yhteensopivuuden tärkeyttä kappaleen kuuntelukokemuksen kannalta seuraavasti:

***H: "No on kyllä, on ne (tekstit) tärkeitä, ja se jotenkin, et se teksti, ja sitten se musa muutenkin se melodia ne kulkis käsi kädessä ja yksiin. Et se on sitten aina suuri pettymys aina jos löytää jostain jonkun lyriikan missään on hirveen kauniit sanat, ja sit se onkin ihan typerä se jotenkin, et ei sit vastaakaan se tunnelmaltaan se, et sen kombon pitäis olla jotenkin sellanen toimiva."***

Kappaleen kokonaistunnelman osalta erityisen tärkeää oli tämän yhteensopivuus oman tunnetilan ja tilanteen kanssa. Toinen haastateltu kuvasi kappaleen yleistunnelmaan hetkeen sopivan tunnelman merkitystä seuraavasti:

***H: "Joo sanat oli ilmeisen tärkeitä, mutta kyllä niin ku myös se, jollain tavalla semmonen vähän niin kuin surkeus tai semmonen, semmonen melankolinen laulu, niin oli sitten siihen hetkeen sopivaa."***

Ainoa tutkimuksessa mainittu kappale, jonka merkityksellisyyttä haastateltava kuvasi myös instrumentaalikappaleena, oli kappale “My Way”, jonka haastateltava oli alunperin kokenut kuvaavan aviomiestään tämän sanojen vuoksi, mutta joka yksittäisen voimallisen kuuntelukokemuksen myötä muodostui hänelle laulettua versiota vieläkin tärkeämmäksi instrumentaali-versiona. Haastateltu kuvasi tätä voimakasta kuuntelukokemusta seuraavasti:

*H: “...ja mä istuin siellä tyhjässä krematoriossa ja oli kesä, se oli heinäkuuta kun Juha kuoli, ja sit tuli auringon säteet ja sit alko tulla uruilla se soitti sen MyWayn. Se oli ihan mieletön, se oli aivan mieletön juttu. Mulle tuli sellainen olo, että mä oon niinku yhtä tavallaan niin ku avaruuden kanssa, ja yhtä Juhan kanssa ja et se rintalastassa, no okei rintalastassa tietenkin värisee kun urut soi, mut myöskin sillä tavalla...”*

Yllä olevaa kuvausta yksittäisestä kuuntelutapahtumasta voitaisiin verrata Gabrielssonin (2010) kuvaamaan musiikilliseen huippukokemukseen. Tämän kaltaista kuuntelukokemuksen kuvausta ei esiintynyt yhdenkään muun läheisensä menettäneen haastateltavan kertomuksessa. Ainoa aineistossa esiintyvä musiikilliseen huippukokemukseen viittaava kokemus liittyikin nimenomaisesti siihen aineistossa ainoaan merkitykselliseksi muodostuneeseen kappaleeseen, jota oli haastatellun kertomuksen mukaan kuunneltu myös pelkästään instrumentaaliversiona.

### **3.5.3. Kappaleen esittäjä**

Kaksi haastateltavaa mainitsi kappaleessa erityisen merkitykselliseksi tekijäksi myös esiintyjän tulkinnan. Näissä kertomuksissa laulajan koskettavan tai rauhallisen äänen kerrottiin vahvistavan kappaleen koettua vaikuttavuutta. Useimmiten esiintyjän tulkinta nähtiin kuitenkin tärkeänä osana musiikillista kokonaisuutta, jossa oleellista oli se, että tämä sopi yhteen ja vahvisti kappaleen kokonaistunnelmaa ja sen mahdollistamaa yhteyttä omiin tunteisiin.



Kaikilta haastatelluilta kysyttiin myös, josko kappaleen muodostumiseen merkitykselliseksi vaikutti heidän kokemansa mukaan se, että tämän esittäjänä oli juurikin tietty artisti tai yhtye. Neljä haastateltavaa mainitsi kokevansa tämän tekijän joissain määrin merkitykselliseksi, joskin kappaleen sanoitusta ja kokonaistunnelmaa pidettiin aina tätä tekijää tärkeämpänä. Esittäjän merkitys liittyi kaikkien haastateltujen kertomuksissa siihen, että tämä oli ollut yhteisesti tärkeä haastatellulle ja hänen läheiselleen ennen läheisen kuolemaa.

### **3.8. Musiikkikappaleiden läheisen menetyksestä toipumista tukevat funktiot**

Läheisen menetyksestä toipumista käsittelevästä haastatteluaineistossa nousi esille kaksi keskeistä teemakategoriaa kuvaamaan sitä, millä tavoin musiikkikappaleiden koettiin toimivan oman toipumisen ja surutyön tukena. Nämä kategoriat nimettiin termein lohtu ja tunteiden käsittely. Lohdun yläkäsitteellä kuvataan niitä kappaleiden koettuja merkityksiä, jotka antoivat lohdun kokemuksen tapahtuneeseen annetun uuden näkökulman kautta, mahdollistaen kokemuksen oman tilanteen jakamisesta muiden kanssa, vahvistamalla läheiseen koettua yhteyttä sekä toimien oman surun muutoksen mittarina. Tunteiden käsittelyn yläteeman alle jaoteltiin puolestaan oman emotionaalisen kokemuksen säätelyyn ja käsittelemiseen liittyvät teemat: omien tunteiden sanoittaminen ja tunteiden purkaminen.

#### **3.8.1. Lohtu**

Lohdun kokeminen merkityksellisten kappaleiden kuuntelemisen myötä ilmeni läheisensä menettäneiden haastateltujen kertomuksissa neljällä eri tavalla; kappaleiden lohdullisen sanoman vaikutuksesta, kappaleiden sanojen antaessa kokemuksen oman kokemusten ja tunteiden jakamisesta muiden kanssa, läheiseen koetun yhteyden vahvistuessa sekä kappaleen toimiessa oman surun muutoksen mittarina.

**Taulukko 3: Lohdun kokemukset teemoittain läheisensä menettäneiden haastateltavien kertomuksissa**

| <b>Alateema</b>                         | <b>Haastatellut</b>  |
|---|--|
| Lohdullinen näkökulma                   | LM1, LM2, LM3, LM4, LM5, LM6, LM7  |
| Jaetut kokemukset                       | LM3, LM4, LM5, LM6   |
| Läheiseen koetun yhteyden voimistuminen | Yhteys muistojen kautta: LM1, LM4, LM5, LM7<br>Yhteyden kokeminen kappaleen sanoituksen kautta:<br>LM4, LM5, LM7 |
| Kappale oman surun muutoksen mittarina  | LM1, LM2, LM3, LM4   |

### **3.8.1.1. Kappaleen lohdullinen näkökulma**

Kaikki seitsemän haastateltua kertoivat kokemuksesta, jossa kappaleen sanoma auttoi löytämään uutta lohdullista näkökulmaa omaa raskaaseen tilanteeseen. Yksi haastateltavista kuvasi Yön “Rakkaus on lumivalkoinen” -kappaleen sanoituksen auttaneen useamman kuuntelukerran myötä häntä tuntemaan kiitollisuutta rakkaansa kanssa vietetystä ajasta menetyksen mukanaan tuomasta surusta huolimatta:

*H: “Se jotenkin kosketti, et ne sanat, kerto, niin kuin meistä. Ja tuota, sitten toisaalta siel on niin kuin sellainen kohta, et hän käänsi katseen ylös ja kiitti, kuinka paljon onkaan saanut. Ja tuota sillä voimalla varmaan niin kuin, niin kuin itekkin ku sitä kuunteli sitä kappaletta ja niin kuin useamman ja useamman kerran, niin sitä osas niin ku tavallaan, et no okei, et näinhän se on, et mä voin kääntää mun katseen ylös ja kiittää siitä, et meil on*

*ollut tällainen yhteinen aika. Et vaikka se mun rakas on nyt viety pois niin silti meillä oli tämä aika.”*

Kappaleen sanojen kertoma tarina tarjosi haastateltavalle vahvan samaistumispohjan, ja sen sisältämä kiitollisuuden näkökulma auttoi häntä löytämään uuden tavan katsoa omaa tilannettaan.

Menetyksen hyväksymisen haasteellisuus oli teema, joka toistui kaikkien haastateltujen kertomuksissa. Useissa haastatteluissa ilmeni myös näkemys siitä, kuinka puolison, vanhemman tai läheisen ystävän menetys koettiin asiana, jonka kanssa voitiin oppia elämään, mutta jonka hyväksyntä koettiin mahdolliseksi vasta vuosien jälkeen, jos täysin silloinkaan. Suurin osa lohdullisiksi kuvatuista laulun sanoituksista, joiden sanomaa kuvattiin lohdullisiksi, tukivatkin haastateltuja juuri hyväksynnän löytämisessä.

Toinen haastateltu kuvasi yhtälailla vahvan samaistumispohjan tarjoavaa kappaletta, jonka sanojen hän koki kuvaavan omaa menetyksen kokemustaan. Myös tämän kappaleen näkökulman kuvauksessa nousi esiin ajatus tapahtuneen hyväksymisen mahdollisuudesta, jonka haastateltava kertoi ottaneensa tavoitteekseen ja toiveekseen tulevasta, vaikka tämä oman toipumisen alkuvaiheilla tuntuikin miltei mahdottomalta:

*H: “Sanotaanko, et jos tähän tilanteeseen ois jonkun pitänyt tehdä kappale, niin mä en ymmärrä miten se ois voinut olla parempi. Koska siinä just puhutaan siitä, että, kun mielessäni kuljen muiston hämärään ja toiveistani parhaat rauenneiksi nään. Et kun sä tavallaan muistelet sitä, mitä sul oli ennen ja mitä sul on nyt ja kaikki meni. Mut toisaalta pitäisi ymmärtää, et kaikki on vaan lainaa, kaikki on meille vaan hetken, ja sit se pitäis niin kun hyväksyä, että näin kävi. Ja tavallaan kun siin ei kuitenkaan tässä kappaleessa, se ei oo semmonen niin kuin, et se ei semmonen niin kuin katkera. Vaan se on nimenomaan sellanen, et tää pitäis hyväksyä. Et elämä on tällasta ja sit tapahtuu asioita, ja sit pitää hyväksyä, et tää meni nyt näin, olkoon näin”*

Kahden haastatellun kertomuksessa nousi esiin kappaleen uskonnollisen sanoman tarjoama lohtu. Nämä haastatellut mainitsivat kuunnelleensa menetyksen jälkeen runsaasti henkistä

musiikkia, virsien tai gospel-kappaleiden muodossa. Toiselle näistä haastatelluista lohtua toi kappaleen ”Muutoksen aika” hengellinen sanoma, jonka hän kuvasi auttavan kohdatun muutoksen hyväksymisessä:

*H: ”Siinä on tota kertosaakeessa, siinä sanotaan näin, että: ”Siis älä pelkää, kun jokin muuttuu/Matkaan jo lähde tässä on tie/Jumala antaa sen mitä puuttuu/lävitse kaiken Hän sinut vie.”*

*Et siin oli niin kuin semmoinen, tosi lohduttava sellainen sanoma.... tavallaan tuli se ajatus siitä, että kyllä se niin kuin muutos kuuluu kuitenkin elämään, että oli se kuinka kipeä tahansa, että on kuitenkin mahdollisuus jatkaa ja, kyllä tässä tää hengellinen puoli mulle on kanssa tärkeä, että on joku, joka loppupeleissä kuitenkin pitää huolta ja johon voi turvautua, että jos tuntuu että, täällä maan päällä ei niin kuin löydy sellaista auttajaa ja kannattajaa.”*

Kappaleen lohdullista sanomaa saatettiin kuvata myös eteenpäin auttavana ohjenuorana, kuten yhden haastatellun kuunnellessa virttä ”Päivä vain ja hetki kerrallansa” tai toisen Ingrid Michaelssonin kappaletta ”Keep Breathing” (”Jatka hengittämistä”), taikka lupauksena rakkauden ja yhteyden jatkumisesta läheiseen tämän kuolemankin jälkeen, kuten kuunnellessa Juha Tapion kappaletta ”Rakkaus ei kuollut” tai toisen haastatellun kohdalla Placebon ”Sleeping with Ghost” -kappaletta, jonka sanoituksessa haastatellulle erityisen merkityksellinen oli lause ”Soulmates never die” (”sieluntoverit eivät koskaan kuole”). Läheiseen koetun yhteyden jatkuvuuden lohdullisuudesta lisää luvussa **3.8.1.3**.

### **3.8.1.2. Jaetut kokemukset**

Neljä haastatelluista mainitsi kappaleiden tarjoavan lohtua ja helpottavan oman surun käsittelyä sen kautta, että niiden sanoitusten myötä syntyi kokemus siitä, että joku toinen oli käynyt läpi samankaltaisia kokemuksia tai tuntenut samankaltaista tunteita kuin haastateltu

sen hetkisessä tilanteessaan. Kappaleiden kuuntelemisen kautta syntyi kokemus siitä, että kuulija ei ole tuntemansa ja kokemansa kanssa yksin. Yksi haastatelluista kiteytti tämän laulun sanoitusten mahdollistaman eheyttävän kokemuksen seuraavasti:

*H: “Tai silleen niin kuin että, niin kuin helpottaa, että joku muukin, varmaan eri tilanteisiin ja näin, mutta niin kuin tuntee näin ja on tuntenut näin tai sillein niin, ni se varmaan tulee siitä. Jollain tavalla myös - niin jotenkin siitä, että ei oo ihan niin kuin yksin, et joku muukin tuntee näin, musiikin kautta niitten sanojen kautta.”*

Toinen haastatelluista kuvasi tätä lohtua antavaa kokemusta kertomalla, kuinka kokemus oman kokemuksen jakamisesta lisäsi yksinäisyyden tunteen vähentämisen lisäksi luottamusta omaan selviytymiseen:

*H: “Se jotenkin, että jos se biisi vastaa sitä tunnetilaa mikä minulla on niin se helpottaa, koska sitten ei jotenkin ole yksin maailmassa niitten ajatusten ja tunteiden kanssa. ...et yllättävän monessa biisissä puhutaan aina vaan jollekin rakkaalle joka on jo mennyt johonkin, ja sitten tietää, että ei varmaan oo ainut joka on menettänyt rakkaita tässä elämässä, niin sitten se helpottaa oloa. Tulee semmoinen olo, että varmasti minäkin pärjään jos niin moni muukin on pärjännyt.”*

Saman haastatellun kertomuksessa nousi esiin myös teema siitä, kuinka omien tunteiden heijastuminen toisen kertomana musiikkikappaleessa auttoi häntä kokemaan omat tunteensa sallitummaksi:

*H: “Varmaan taas se, et on joku muukin joka on kokenut just näin, et se on jotenkin sallittua. Vaikka eihän nyt mitään omia tunteitaan tarttis pyydellä anteeks tietenkään, mut ihmisillä nyt on vaan tapana, et jotenkin et se helpottaa jos joku muu tuntee samalla tavalla kuin itse.”*

### 3.8.1.3. Läheiseen koetun yhteyden voimistuminen

*T: “Kun sanoit, että nykyään kuuntelet tätä kappaletta tarkoituksella, niin mikä se tarkoitus olisi, jos se pitäisi sanoa?”*

*H: “Se tarkoitus on muistaa ja kokea yhteyttä. Kokea yhteyttä niin kuin tarkoitan siihen menneeseen, siihen ihmiseen joka on ollut mulle tärkeä, ja niin kuin on edelleen tärkeä, ja niin kuin myöskin kokea sellaista sanatonta yhteyttä, että jos hän siellä jossain universumissa on niin sitten, tavallaan mä saan siitä kappaleesta aika sellaisen voimakkaan niin kuin yhteyden kokemuksen.”*

Kolme seitsemästä haastatellusta kuvasi yllä lainatun haastatellun lailla kokeneensa kappaleen lohdulliseksi siksi, että se antoi heille kokemuksen vahvemmassa yhteydestä menehtyneeseen läheiseensä. Voimakkaampi yhteyden kokemus mahdollistui kappaleen vahvistaessa muistoa läheisestä ja tämän kanssa vietetyistä yhteisistä ajoista, mutta saatettiin kokea myös läheisen selittämättömänä läsnäolona nykyhetkessä, tai kappaleen sanoituksen sanoittaessa merkityksellisiä asioita niin vahvasti, että läheisen koettiin puhuvan itselle tämän kautta.

Puhuttaessa haastateltavien kuvaamasta yhteyden kokemuksesta, ei yksikään haastateltu pyrkinyt tarjoamaan kokemukselleen tarkkaa selitystä. Kyse ei ollut yliluonnollisen läsnäolon julistamisesta, eikä ilmiötä pyritty selittämään kuoleman jälkeisen elämän käsitteistön kautta. Kyse oli ennen kaikkea tunteesta, jota ei voitu kiistää, mutta ei myöskään selittää.

#### 3.8.1.3.1. Yhteyden kokeminen muistojen aktivoitumisen kautta

Kolme haastatelluista kuvasi erityisen merkityksellisiksi kappaleita, jotka olivat olleet tärkeitä yhteisesti heille ja heidän läheiselleen ennen läheisen kuolemaa. Näiden kappaleiden

kuuntelemisen kuvattiin vahvistavan muistijälkeä läheisestä ja voimistavan näin kokemusta tämän läheisyydestä.

Yksi haastatelluista kuvasi avopuolisonsa kuoleman jälkeen hänestä muistuttavien kappaleiden kuuntelemisen lohdullisuutta seuraavasti:

***H: “..tottakai sitten osa biiseistä tuo mieleen myös mun puolison, niin sekin on niin kuin lohdullista. Et ihan kuin hän tai, et hänestä on jäljellä täällä kuitenkin niin paljon myös.***

*T: Miten on jäljellä?*

***H: “No jäljellä niin ku, tai et joskus miust tuntuu, et mä ajattelen mun puolisoa, ja mun puoliso on paljon enemmän vielä, no ei ehkä läsnä, mutta siis et ajattelen häntä, paljon enemmän kuin silloin kun hän oli, oli elossa, tavallaan, että siit toisen ihmisen läsnäolosta jää kuitenkin niin vahvoja muistijälkiä jotka sit herää esimerkiksi jonkun biisin myötä tosi vahvasti.”***

Muistot ja muistijäljet olivat haastatelluille tapoja, joilla läheisen läsnäolo omassa elämässä koettiin yhä jatkuvaksi. Näiden kautta läheisen koettiin yhä kulkevan osana omaa elämää, vaikkei tämä fyysisesti ollutkaan enää läsnä. Kuten yllä olevassa lainauksessa, myös toinen haastateltu kuvasi kokemustaan siitä, kuinka kuunnellun kappaleen kautta aktivoituvat muistot hänen läheisestään mahdollistivat sen, että hän kykeni yhä tuntemaan yhteyttä tähän ja yhdessä koettuun menneisyyteen. Tämä haastateltu kuvasikin musiikkikappaleen mahdollistavan samankaltaisen “ajan rikkomisen” kuin unen näkeminen. Hän kuvasi kappaleen kuuntelun kautta aktivoituvien muistojen merkitystä seuraavasti:

***H: “Mä jotenkin kauheen vahvasti koen, et esimerkiksi niin kuin unissa, voi tavallaan olla vapaa ajasta, voi elää niin kuin, et fyysisesti mä oon täällä mun makuuhuoneessa ja nukun, mut mä voin elää jossain ajassa yhdessä hänen kanssaan ja sen ei tarvii olla menneisyyttä välttämättä, eikä niin kuin, sitä ei tarvii määritellä mitä aikaa se on. Ni jollain***

*tavalla se kappale myös mulle niin kuin rikkoo aikaa, koska se antaa mulle mahdollisuuden niinku olla yhteydessä sinne menneeseen. Jotenkin näin.“*

Kolmas haastateltu, kertoi kuunnellessaan kappaletta, joka oli ollut hänelle ja hänen miehelleen yhteisesti merkityksellinen, kokevansa yhteyden niin yhteisin muistoihin kuin myös hetkittäin, ainakin ajatuksen tasolla, aviomieheensä nykyhetkessä:

*H: “Joskus tuntuu, niin että silloin kun on yksin ja kuuntelee sitä musiikkia niin, en emmä tiedä onko se ajatusten leikkimisellä vai mikä se on, mutta jotenkin sitä niin kuin, että hän kuuntelee myös mun kanssa. ... Just sellaset, sellasia kappaleita mitä on niinkuin yhdessä kuunneltu, niin jotenkin semmosissa tilanteissa tulee varsinkin tulee niin ku se mieleen, näitä kuunneltiin silloin yhdessä niin voihan se olla, että se pilven reunalta sieltä kuuntelee mun kanssa nytkin.”*

Neljän haastatellun kertomuksessa toistui myös teema läheisen kanssa jaetusta “meidän kappaleesta”, jonka koettiin toimivan siteenä oman itsen ja läheisen välillä ja vahvistavan näin muistoa ja kokemusta jaetusta yhteydessä. Silloinkin, kun läheisen kanssa yhteiseksi koettu kappale kuultiin omasta valinnasta riippumatta esim. radiosta, haastatellut kertoivat, että he pyrkivät pysähtymään ja tietoisesti huomiomaan soivan kappaleen, vaikka tämä huomiointi saattaisi ottaa hyvin erilaisen muodon, kuin mitä yksin kappaletta kuunnellessa. Yhden haastatellun sanoin:

*H: “Mut sit et jos mä kuulen sen tuolla jossain, et mä olen ite iltariennoissa menossa ja se tulee se kappale niin et “Vau” nyt se tulee ja nyt mä haluan tanssimaan, ja musta tää on niin ku hyvä”. Ja tuota, silloin se on niin kuin sellainen iloinen asia, mut siitä mä tunnen, et se on niin kuin se mun kappale ja meidän niin kuin kappale, et mä haluan sen aina niin kuin huomioida kuitenkin.”*



### 3.8.1.3.2. Yhteyden kokeminen kappaleen sanoituksen kautta

Kolmen haastatellun kertomuksessa toistui teema siitä, että kuunneltujen kappaleiden koettiin ikään kuin mahdollistavan läheisen kanssa käydyn keskustelun jatkamisen, joko konkreettisesti tai ajatuksen tasolla. Tätä tunnetta ei pyritty määrittelemään tarkasti tai selittämään, ainoastaan todettiin tuntemuksena, jota ei täysin ymmärretty, eikä edes pyritty ymmärtämään.

Eräs haastateltava, joka mainitsi usean kerran haastattelun aikana, ettei koe itseään henkiseksi tai uskonnolliseksi ihmiseksi, kuvasi tuntemustaan avomiehensä ja aviomiehensä kuoleman jälkeen merkityksellisiksi muodostuneista kappaleista seuraavasti:

*H: “Kyllähän, kyllähän, siinä kun toinen sanoo sulle, että meillä oli hetkemme ja meillä oli retkemme. Niin sehän on ihan ku toinen puhuis sulle toisesta maailmasta. Ja sitten toi Myway, niin se oli ihan kun mun mies ois sanonut, että parempi on lyhyt elämä, kun sen on elänyt täysillä.... ja se Mywayhän oli niin ku, et siin on just se, että kulki elämän jokaisen valtatie, ja, niin ku tekee sen tavallaan ni, se on ihan ku, mun mies ois sanonut mulle, että tos on mun testamentti, et silleen.”*

Tälle haastatellulle erityisen tärkeäksi oli muodostunut avomiehensä kuoleman jälkeen kappale “Tahroja Paperilla”, jonka sanojen kuuleminen radiosta matkalla hautajaisiin oli haastatellun kertomuksen mukaan “maaginen”, taianomainen kokemus, tuoden lohtua ja anteeksiannon kokemusta riitaisaan eroon päättäneen suhteen jälkeen. Hän kuvaa kokemustaan näin:

*H: “Ja sitten mä olin menossa hautajaisiin. Ja mulle ei oo koskaan ollut mitään etiäisiä tai eikä mitään ja se oli ihan kamalaa se aika, ja mä itkin kokoajan. Ja sitten mä olin hakenut just kukkalaitteen ja mä painoin radion auki ja sielt tuli Eppujen “Tahroja Paperilla. Ja tota - siin oli just sillä hetkellä tuli ne sanat, että “Muista, että meillä oli hetkemme”. Ja mä*

*tota - sen jälkeen kun ne hautajaiset oli ohi niin mä kävin ostamassa sen levyn, ja mä kuuntelin aina sitä Tahroja Paperilla.“*

Toinen haastatelluista kuvasi tunnetta siitä, että tavalla, jota hän ei kyennyt selittämään, kappale “Sleeping with Ghosts”, joka kantoi hänelle tärkeää viestiä tuntui olevan kuin lahja hänen menehtyneeltä ystävältään:

*H: “...ja mul on siitä jopa sellainen kokemus, jollain jännällä tavalla siitä kappaleesta, vaikka sen on kirjoittanut brittiläinen muusikko jossain tuolla kaukana, niin jollain tavalla mä koen niin, että se kappale on niin kuin lahja mun ystävältä mulle.”*

Kappaleen merkityksellisyys syntyi yhteisten muistojen lisäksi tälle haastatellulle siitä, että kappaleen sanoissa oli lause, jonka ystävä oli ilmaissut hänelle ennen kuolemaansa, ja jonka hän uskoi olevan se tärkein asia, minkä tämä ystävä hänelle yhä tahtois sanoa:

*H: “ja sitten se kertojaääni siinä kappaleessa niin kuin lohduttaa sitä joka kuuntelee, elikkä niin kuin sanoo, että “hush it’s okay” ja sitten pyytää, että pyyhin sun kyyneleet, että “soul mates never die”.*

....

*Niin jollain tavalla mä koen, että jos hän mulle jotain niin kuin vois vielä sanoa, tai ehkä voikin, niin se ois se, mitä se haluis sanoa.”*

Myös kolmas haastateltava kuvasi samankaltaista kokemusta kappaleesta, joka kantoi mukanaan viestiä , jonka hän uskoi avomiehensä hänelle tahtovan välittää, mikäli tämä vielä olisi mahdollista:

*H: “No ehkä, ehkä mie koen, et kumpikin sit loppujen lopuks, niin ku loppupeleissä, niin ku, koska, eihän ihmissuhteet ei oo koskaan täydellisiä, eikä sitä koskaan jaksaa tehdä kaikkea sen toisen vuoksi vaik se ois miten rakas ni, tai jotenkin se loppupeleissä se semmoinen niin kuin, mitä mie toivoisin, et mun puoliso muistais minusta jos hän jotakin*

*pystyy - en tiedä, niin kuin että, muistamaan ni ois se, että kuitenkin loppupeleissä yritti kaikkensa tehdä.*

*T: “Eli se oli nimenomaan jotain sellaista mitä sä haluat sanoa hänelle?”*

*H: “Niin, ja ehkä mitä mie ajattelen, et hänkin varmaan haluis sanoa miulle, uskoisin.”*

Kahden jälkimmäisenä mainitun haastatellun kertomuksissa ei selkeästi ilmaistu, että he olisivat kokeneet, että kommunikaatio läheisen kanssa oli yhä mahdollista. Epävarmuus jatkuvan yhteyden mahdollisuudesta läheiseen ilmaistiin selkeästi. Lohdullisuuden kokemiseen riitti kuitenkin se, että tärkeät asiat voitiin kuulla ilmaistuna kappaleen kuuntelemisen kautta.

#### **3.8.1.4 Merkitykselliset kappaleet oman surun muutoksen mittarina**

Merkityksellisten kappaleiden sekä lohtua antava funktio, jota ei ollut juurikaan havaittavissa aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa, oli kokemus merkityksellisistä kappaleista oman surun muutoksen mittareina. Tämä kokemus nousi esiin neljän haastatellun kertomuksessa. Haastatellut kuvasivat sitä, miten merkityksellisten kappaleiden kuuntelu tarjosi heille mahdollisuuden havainnoida omien tunteidensa intensiteetin muutosta ajan kuluessa. Sama kappale, joka menetyksestä toipumisen alkuaikoina oli herättänyt voimakasta, yhden haastatellun sanoin “raastavaa” surua, voitiin kuukausien, tai vuosien päästä kuunnella jo miltei itkemättä. Yksi haastateltavista kuvasi sitä, miten kappale, pysyessään muuttumattomana kaiken muun ympärillä olevan muuttuessa, palautti vahvasti kokemukset omasta surusta menneisyydessä ja tarjosi ainutlaatuisen heijastuspinnan omien tunteiden muutoksen havainnoimiseen:

*H: "Tavallaan et voi niin kuin, et sitä surua voi - tää kuulostaa kummalliselta, mut testata. Niin ku se, että, nyt mä kuuntelen tätä, koska se suru muuttuu ajan kanssa, ja kauheen hyvä mittari on oikeestaan vaan se kappale, joka on kokoajan sama. Se on kokoajan sama, kun kaikki ihmiset jotka on ympärillä niin ne muuttuu ja aika kuluu, niin siinä mielessä se suru, sanotaan, ja se vuodenaika muuttu, niin ei sitä surua oikein pysty testaamaan kun se muuttuu sen kaiken mukana.*

*Mut sit kun se kappale soi, niin sitten voi tuntea, että silloin mä itkin kokoajan, nyt mä en enää itke koko aikaa, sit muistaa - sekin on jännä, et muistaa hetken, muistaa sen krematorion, mä muistan sen krematorion, sen kun mä itkin ihan kamalasti, ja jotenkin se on musta lohdullista, et kun mä kuuntelen Mywayta, niin mä en välttämättä itke ollenkaan. Vaan mul on sellainen olo, että "ajatella, että mä paranen. Ajatella, et mun suru helpottaa" se on semmoinen olo, että nyt tää on tää sama kappale ja hyvä, et näköjään mun suru helpottaa kun mä en koko aikaa itke."*

Muuttumattomuudessaan ja vahvassa tunnesidonnaisuudessaan merkitykselliset kappaleet mahdollistivat oman tunnekokemuksen muutoksen seuraamisen ainutlaatuiseksi koetulla tavalla. Kappaleiden kuuntelu tarjosi selkeästi havaittavan todisteen oman toipumisen etenemisestä. Tämä kokemus koettiin vahvasti lohdullisena. Toinen haastateltu kuvasi sitä, kuinka kappaleen kuuntelun tarjoama vertailukohta omaan surun aikaisempiin vaiheisiin tarjosi lohdullisen mahdollisuuden havaita, kuinka ajan myötä oman surun kokeminen muuttuu ja tämän raskaus vähenee:

*H: "Niin sitten tavallaan kun niitä kappaleita on myöhemmin kuunnellut, kun on se kaikista pahoin vaihe mennyt ohi, niin sekin jo sinäänsä helpottaa, että vaikka ne kappaleet aina ne lohduttaa ja aina ne tuntuu hyvältä, mutta sitten niiden myötä muistaa kans sen, ilman sitä kalenteria kattomistakin, että kuinka pahalta on tuntunut silloin, kun oli jotain ensimmäisiä kertoja kuunnellut, ja kuinka paljon paremmin sitä nykyään voi, että se ei sellasta, ku vois ehkä kuvitella, että tulee paha mieli kun kuuntelee, ja se kuuntelu tuo*

*mieleen sen oman pahan olon, mikä silloin on ollut vaan päinvastoin et se on tavallaan hyvä asia, et tulee muisto siitä omasta huonosta olostä niin ku sellainen vertailukohta.”*

### 3.8.2. Tunteiden käsittely

Kuten luvussa 3.7. todettiin, kysyttäessä sitä, miten musiikki kappaleiden kuuntelun merkitys oli muuttunut haastateltujen kokemuksessa läheisen menetyksen jälkeen, kuvasivat haastatellut kappaleiden kuuntelun merkityksen kasvaneen suuremmaksi nimenomaisesti siitä syytä, että koettu menetys toi mukanaan voimistuneen tarpeen löytää keinoja käsitellä omia tunteita.

Musiikkikappaleiden kuuntelun merkitys tunteiden käsittelyn tukena nousi keskeisesti esiin kaikissa seitsemässä haastattelussa. Kappaleiden kerrottiin tarjoavan tukea tunteiden käsittelyyn kahdella tavalla: toimien keinona helpottaa tunteiden purkamista sekä auttamalla sanoittamaan omia tunnekokemukset.

**Taulukko 4: Tunteiden käsittelyn teemat läheisensä menettäneiden haastateltujen kertomuksissa**

| <b>TUNTEIDEN KÄSITTELY:<br/>Alateemat</b>      | <b>Haastatellut, joiden kertomuksissa teema esiintyy</b> |
|--|--|
| Tunteiden purkaminen                           | LM1, LM2, LM3, LM4, LM6, LM7                             |
| Kappaleen avulla omien tunteiden sanoittaminen | LM2, LM5, LM6  |
| Omien tunteiden reflektointi                   | LM5, LM6   |

### 3.8.2.1. Tunteiden purkaminen

Kaikkien seitsemän läheisensä menettäneen haastatellun kertomuksissa nousi esiin teema siitä, että kappaleiden kuuntelun koettiin helpottavan oloa ennen kaikkea sen kautta, että ne auttoivat vapauttamaan tunteita itkun myötä. Yksi haastateltu kuvasi osuvasti tätä kappaleiden kuuntelun vaikutusta sanoen, että hänelle tärkeäksi muodostunut kappale ”antoi kyyneleitä”. Haastateltavat kuvasivat epämääräistä oloa, ahdistusta tai ”möykkyä rinnassa”, joka helpotti vasta, kun omat tunteet pääsivät vapautumaan itkun purkautuessa. Itkeminen oli haastatelluille oloa voimakkaasti helpottava, ja omalle emotionaaliselle toipumiselle välttämättömäksi koettu toiminto, jonka laukaisevana tekijänä musiikilla oli suuri positiiviseksi koettu merkitys. Erään haastatellun sanoin:

*H: ”Niin sitten niin kuin oikeastaan kun miettii niin musiikin kautta, tiettyjen kappaleiden kautta kun on löytänyt niin sitten ne tunteetkin tulee, että alkaa aina itkettää, ja niin ku niitten kautta saa tosi paljon niin ku irti niitä tunteita ja niin ku auttaa kyllä joka päivä, kun kuuntelee tiettyjä kappaleita, tai esimerkiksi silloin, kun haluaakin itkeä tai tulee sellainen ahistava olo, että sitten on sellainen niin kuin joku suru, mut se ei niin ku tuu ulos. Ja sitten kun kuuntelee jotain tiettyjä kappaleita, niin sitten se niin kuin purkautuu niin sitten se aina helpottaa, että on se ollut kyl tosi iso, tosi iso apu.”*

Toinen haastateltu puhui ”itketyskappaleista”, jotka mahdollistivat omien tunteiden purkautumisen arjen keskellä, silloinkin, kun niiden tavoittaminen tuntui muutoin haastavalta:

*H: ”Ja sitten välillä vieläkin tuntuu, että oikeen niin ku, että jos radiosta tulee vaikka joku kappale joka saa kyynleet silmiin, ni sitten oikeen pysähtyy kuuntelemaan sitä ja oikeen, on sellaisia tilanteita, että haluaakin itkeä, että on niin ku ihanaa, että tulee sellaisia, ja on olemassa sellaisia itketys kappaleita, että tuntuu, että se auttaa niin kuin tuomaan sitä, purkamaan sitä itkua, että mikä ei muuten ehkä tässä kaiken arjen kiireen keskellä kerkiä tulla ulos. Niin voi sitten pysähtyä itkemään vähäks aikaa ja sitten taas jatkaa matkaa, että*

***kyllä ne siinä mielessä ja varmasti silloin viime talvena on ollut se yks asia, että miksi ne on ollut niin hyviä, että kun ne on itkettänyt niin paljon. “***

Vaikka musiikin vaikutus fysiologiseen hyvinvointiin on laajasti dokumentoitu, tämän tutkimuksen haastatellut eivät kuvanneet kokemusta tästä merkitykselliseksi. Poikkeus tähän nousi esiin kuitenkin itkun yhteydessä. Neljä haastateltua kuvasi kappaleen kuuntelun myötä vapautuvan itkun helpottavan oloa paitsi emotionaalisesti, myös fyysisesti. Yksi haastatelluista kuvasi tunnetta, joka oli havaittavissa ennen kappaleen kuuntelua fyysisesti koettavissa olevana “möykkynä” rinnassa ja, joka kappaleen kuuntelun myötä vapautuvan itkun myötä helpotti:

***H: “Ja täähän oli sit taas tavallaan tää musiikin kuuntelu sellanen mikä purki sitä pahaa oloa tavallaan ulos, et se tuli ensin niitten kyyneleitten muodossa, et se möykky pieneni kun ne kyyneleet tuli, ja ne tuli heti kun sa laitoin sen kappaleen soimaan.”***

Sama haastateltava kuvasi myöhemmin haastattelussa itkun vaikuttavuutta fyysiseen oloonsa seuraavasti:

***H: “Et itkeminenhän helpottaa aina loppujen lopuks, kun siitä pääsee siitä pahimmasta, sellasesta täysin tuskasesta tyrinästä ohi, niin kylhän se sitten helpottaa oloa, kun tota, itkee.”***

Kaksi haastatelluista toi esiin myös kokemuksen siitä, miten kappaleet auttoivat heitä saamaan ilmaisuja myös vihan tuntemuksilleen. Yksi haastatelluista kuvasi “vihabiisien” auttavan löytämään muotoa oman suuttumuksen fyysiselle ilmaisulle:

***H: “..sitten joskus niin kuin on oikeen semmoinen, just kuuntelee niitä vihabiisejä niin tottakai tulee semmoinen olo, että haluaa niin kuin lyödä nyrkkiä seinään tai vaikka pomppia täällä kämpillä niin kun teinityttö, et kyllä niin kuin vaikuttaa todellakin.”***

Kuunnellut kappaleet antoivat keinon käsitellä usein muuten haastavasti ilmastaviksi koettuja läheisen menetykseen liittyviä suuttumuksen ja vihan tunteita. Toinen haastatelluista kuvasi näiden tunteiden sävyjä sisältävien musiikkikappaleiden kuuntelun merkitystä seuraavasti:

*H: “Et sitten jos on vähän semmoinen vaikka jotenkin, vähän semmoinen vihasempi olo, että miten näin voi käydä, niin sitten on kuunnellut PMMP:tä, sitä “Lautturi”-biisiä tai “Heliumpalloa” ne ei välttämättä ole niin hirveen vihasia mut niis on jotain sellaista niin ku angstia, jotain sellaista, mikä oli jossain vaiheessa tärkeää, et sai kuunnella semmosta”*

### **3.8.2.2. Omien tunteiden sanottaminen kappaleen kautta**

Kolme läheisensä menettäneiden ryhmän haastateltua kuvasi selkeästi sitä, miten laulun sanat “antoivat sanat omalle tunteelle”, ja auttoivat tätä kautta tuomaan myös kuulijalle itselleen ymmärrystä siitä, mitä he kunakin hetkinä tunsivat. Yksi haastateltavista kuvasi tätä musiikin vaikutusta seuraavasti:

*H: “Musiikki oikeestaan, se niin ku tuntuu jotenkin siltä, että ei oo, tai että kun ite ei oikein voinut sanoa mitään, tai ei ollut niin ku itellä jotenkin sanoja, niin sitten se musiikki vähän niin ku anto niin ku ne ajatukset, mitä tajus, että itekin ajatteli, kun oli niin jotenkin ihan supussa ja lukossa, ni sit se musiikki jotenkin, ehkä jollain tavalla kun aattelee niin avas tai sillein niin kö itteä ja ajatuksia.”*

Kappaleiden sanoituksia kuunnellessa kaikki haastatellut puhuivat nimenomaisesti samaistumispinnan löytämisen tärkeydestä. Vahvasti omaan kokemukseen yhteensopivat sanoitukset auttoivat tarjoamansa heijastuspinnan kautta kuuntelijoita näkemään oman tilanteensa selkeämmin ja tunnistamaan omia tuntemuksiaan. Toinen haastateltava kuvasi kappaleiden kuuntelun kautta omille tunteille sanojen löytymistä sanoen:



*H: “..mie oon jotenkin, varmaan sillein itsekäs kuuntelija, et minä mietin aina, et mitä tää kertoo musta tää biisi tai mitä tää vois kertoa minulle. Et mie lähden sillein tosi itsestäni käsin siihen, jotenkin, et mie koen et biisit sanoittaa jotakin siitä mitä mie oon, ehkä enemmän kuin sitä, et mitä, ei mua kauheesti kiinnosta se, välttämättä, et mitä ne biisin tekijät on miettinyt.”*

### **3.8.2.3. Omien tunteiden reflektointi**

Kaksi niistä haastatelluista, joiden kertomuksissa nousi esiin teema omien tunteiden sanoittamisesta, kuvasi kappaleiden avulla myös kykenevänsä reflektoidaan ja paremmin ymmärtämään omia tunteitaan. Toinen haastateltu kuvasi, kuinka katsomalla puolisonsa menetyksen jälkeen kuunteleмиensa kappaleiden valikoimaa hän saattoi havainnoida sitä, menetykseen liittyvien erilaisten tunteiden skaalaa. Keskusteltaessa keinoista omien tunteiden käsittelyyn haastateltu kuvasi musiikkikappaleiden erityislaatuisuutta seuraavasti:

*H: ”Se [musiikki] on se tärkein, en mie oikein löydä mitään muuta semmoista, jotenkin niin selkeää, mistä ne vaiheet näkyis jotenkin. Ei oo oikeen semmosta muuta.”*

*T: “Mitkä vaiheet?”*

*H: “Ne surun vaiheet ehkä, et tavallan siitä musasta on kuitenkin nähtävissä, ehkä ne, et vähän, et minkä tyyppisiä tunteita minä tunnen surussani paljon, tai jotenkin. Niin ku.”*

*T: “Millä tavalla?”*

*H: “Varmaan, no on siinä nähtävissä ylipäättänsä se oma musamaku tietenkin, mutta ehkä se niinku, jotenkin se, että millä tavalla surua käsittelee. Mul on kauheen vähän mitään sellaisia raivobiisejä. Ehkä se kertoo siitä, että mul on jotain vihan tunteita käsittelemättä,*

*mie voisin uskoo, että se kertoo ehkä siitä, ja sitten. Tosi paljon sellaisia katkeran suloisia biisejä, ehkä se kertoo jotain myös siitä, minkälainen olo on jäänyt kaikesta niin kuin tapahtuneesta.“*

Toinen haastateltu kuvasi sitä, kuinka omien tunteiden sanoittamisen kautta hän saattoi tavoittaa omat ajatuksensa ja tunteensa:

*H: “Joo, joo musiikki oikeestaan, että, se niin ku, se tuntu jotenkin siltä, että ei oo, tai että kun ite ei oikein voinut sanoa mitään, tai ei ollut niin ku itellä jotenkin sanoja, niin sitten se musiikki vähän niin ku anto niin ku ne ajatukset, mitä tajus, että itekin ajatteli, kun oli niin jotenkin ihan supussa ja lukossa, ni sit se musiikki jotenkin, ehkä jollain tavalla kun aattelee niin avas tai sillein niin kö itteä ja ajatuksia.*

*Joo vähän niinkuin, just että kun ei, jotenkin niin kuin aina just ei niin kuin tajua asioita tai ite niin kuin järjellä tai niin ku ees niin kuin ymmärrä, niin sitten kun kuuntelee vaikka, just noita lauluja, niin sitten jotenkin saa niin kuin just jotenkin kiinni niistä tunteista tai sillein niin kuin.”*

#### 4. YKSITTÄISTEN MUSIIKKIKAPPALEIDEN TOIPUMISTA TUKEVAT MERKITYKSET SYÖMISHÄIRIÖSTÄ TOIPUESSA

*“That I would be good  
even if I did nothing  
That I would be good  
even if I got the thumbs down  
That I would be good  
if I got and stayed sick  
that I would be good  
even if I gained ten pounds*

*...  
That I would be good  
Even if I lost sanity  
That I would be good  
Whether with or without you.”*

*-Alanis Morissette, “That I Would Be Good”*

##### 4.1. Musiikkikappaleiden merkitys osana käytettävien tukikeinojen kokonaisuutta

Puhuttaessa toipumiselle merkityksellisimmistä tukimuodoista kaikki ne viisi haastateltua, joilla oli kokemusta psykoterapiasta nostivat tämän esille tärkeimpänä tai yhtenä tärkeimmistä tukikeinoista omalle toipumiselleen. Yksi haastatelluista nimesi erityisen tärkeäksi vertaistukiryhmän tarjoaman tuen ja yksi haastatelluista kertoi kokeneensa terapian lisäksi sairaalajaksot tarpeellisiksi ja toipumista tukeviksi vaikeissa vaiheissa sairauttaan.

Ammatillisten tukimuotojen lisäksi merkityksellisimmiksi tekijöiksi nimettiin paranemista tukevat suuret elämänmuutokset, kuten muutto toiselle paikkakunnalle (kahdella haastatelluista) sekä positiiviset muutokset ihmissuhteissa. Kolme haastateltua kertoi uusien ystävien saamisen olleen omassa kokemuksessaan käännteentekevää parantumiselleen. Yksi haastatelluista kertoi kokeneensa parisuhteensa vahvasti hänen toipumistaan tukevaksi, ja yksi haastateltavista kertoi erityisesti perheensä tuen olleen merkittävä omassa toipumisessaan.

Musiikin ja yksittäisten kappaleiden merkitys oman toipumisen tukena tuli esille ennen kaikkea silloin, kun ketään muuta ei ollut läsnä. Kappaleet toimivat keinoina jäsenellä toipumiseen liittyviä ajatuksia ja käsitellä tähän liittyviä tuntemuksia, jotka, paitsi, että näitä jakamaan ei fyysisesti ollut aina toista ihmistä, olivat myös luonteeltaan usein vahvasti yksityisiä ja vaikeasti toisten kanssa jaettavia. Syömishäiriöstä parantumista kuvattiin ennen kaikkea muutoksena suhtautumisessa omaan itseensä ja omaan elämään kokonaisuudessaan. Tämä muutos oli jotain, jota terapia, sekä läheisiltä saatu välittäminen ja positiivinen palaute tukivat voimakkaasti, mutta vastuun tämän edellyttämien omien ajatusten, toimintatapojen ja uskomusten muuttamista kantoi jokainen haastateltu lopulta kuitenkin yksin. Kappaleet tarjosivat tärkeää kokemusta samaistumisesta tässä usein yksinäiseksi koetussa prosessissa. Yksi haastatelluista kuvasi kappaleen roolin olleen merkittävä siinä, että tämän tarjoama kokemus siitä, että joku toinen oli kokenut, tuntenut tai ajatellut samoin kuin hän, toimi ikään kuin vertaistukena tilanteessa, jossa varsinaiseen vertaistukiryhmään ei hänen kotipaikkakunnallaan ollut mahdollista osallistua:

***H: “Että just niitä samuuden kokemuksia, että joku muu on kokenut tämän; joku muu on myöskin kokenut samankaltaisia tunteita ja käynyt tätä kaikkea läpi. Se on ollut tietynlaista ehkä vertaistukea. Hirveän vaikea sitä on verrata niin kuin sellaiseen face-to-face vertaistukeen kun ei ole siitä kokemusta, mutta tuota voisin niin kuin kuvitella, että mulle se on antanut eräänlaista vertaistukea kyllä.”***

Vaikka yksikään haastatelluista ei kuvannut saaneensa musiikin kuunteluun ohjausta terapeutiltaan tai muulta hoitohenkilökunnalta, neljä haastatelluista kuvasi musiikkikappaleiden kuuntelun muodostuneen osaksi terapiakokemusta. Kaksi haastatelluista kuvasi musiikkikappaleiden kuuntelun kautta löytäneensä sanoja omille tunteilleen ja kokemuksilleen, ja tämän kautta pystyvänsä helpommin ilmaisemaan näitä terapiassa. Kaksi haastateltua kertoi myös kokemuksesta, jossa musiikkikappaleiden kuuntelu terapiamatkoilla muodosti merkityksellisen osan terapiakokemuksesta. Terapiamatkat olivat jo itsessään omien tunteiden ja ajatusten prosessoimisen aikaa, ja kuunnellut kappaleet toimivat vahvasti tämän prosessoinnin tukena. Yksi haastatelluista kuvasi tätä kokemusta seuraavasti:

*H: “Jos mietin sellaista vaihtoehtoa, että ne olisivatkin olleet hiljaisia ne automatkat, tai olisi ollut pakotettu kuuntelemaan vaikka sitä musiikki mitä radiosta tulee, niin se fiilis niistä automatkoista ja ehkä niistä terapiakäynneistä ois ollut ihan erilainen. Aina ne automatkat sinne ja takaisin oli sitä prosessoinnin aikaa, sinä kävi, jollain tavalla niitä terapian prosesseja läpi.”*

Ennen kaikkea merkityksellisten kappaleiden rooli näyttäytyi kuitenkin tärkeänä siinä, että ne tukivat haastateltujen itsenäistä tunteiden, kokemusten ja ajatusten prosessointia.

## **4.2. Toipumista tukevien musiikkikappaleiden kuuntelu käytännössä**

Puhuttaessa käytännön kuuntelutilanteista keskeiseksi teemaksi kaikkien syömishäiriöstä toipuvien tai toipuneiden haastateltujen kertomuksissa erottui se, kuinka itselle merkitysten kappaleiden kuuntelu oli aktiviteetti, jota tehtiin yksin ollessa. Kuten edellisessä luvussa todettiin, yksi kappaleiden voimakkaista merkityksistä oli se, että nämä auttoivat kuuntelijoitaan löytämään tukea, lohtua ja voimaa yksin vietettyinä hetkinä. Yksi haastatelluista kuvasi kappaleen kuuntelun kokemusta intiimiksi vuorovaikutukseksi, jota oli vaikea jakaa muiden kanssa:

*H: “Joo, kyllä, ja se jotenkin niinkuin se, ehkä se, en tiedä voiko sitä vuoropuheluksi sanoa, mut jotenkin se, vuoropuhelu sen biisin ja minun tunteiden välillä on niin jotenkin sellainen henkilökohtainen, et en usko, et sitä oikein pystyis jakamaan.”*

Kappaleiden kuuntelu olikin toimintaa, joka kuului ennen kaikkea yksin vietettyihin hetkiin kotona, tai yhden haastatellun kertomuksessa yksin autolla ajaessa. Useimmissa kertomuksissa merkityksellisten kappaleiden kuuntelu oli toimintaa, joka mahdollisti omien tunteiden ja ajatusten syvällisen prosessoinnin. Haastateltujen kertomuksissa tilat ja tilanteet

joissa kappaleita kuunneltiin olivatkin sellaisia, joiden yksityisyys mahdollisti rauhan omiin ajatuksiin vetäytymiselle ja omien tunteiden vapaalle ilmaisulle.

Kolmen haastattelun kanssa käsiteltiin yhtä yksittäistä kappaletta, kaksi haastateltua toi esiin kahden itselleen merkitykselliseksi muodostuneen kappaleen ja kahden haastattelun kertomuksissa nousi esiin teema siitä, että, kuten läheisen menetyksen kokeneiden ryhmässä, omassa toipumisessa erityisen tärkeäksi oli muodostunut yhden artistin koko tuotanto, jonka lomasta haastatteluun poimittiin muutama tärkeäksi noussut kappale tarkemman käsittelyn kohteeksi. Kaikkien haastattelujen kertomuksissa selkeää oli kuitenkin, että haastatelluissa käsiteltyjen merkityksellisten kappaleiden lisäksi oman toipumisen aikoihin kuunneltiin myös muita musiikkikappaleita, mutta haastatelluissa esiintuodut kappaleet olivat niitä, jotka oman toipumien kannalta koettiin erityisen merkityksellisiksi.

#### **4.2.1. “Repeat-kuuntelu”**

Neljän haastattelun kertomuksessa toistui yksittäisen kappaleen toistuvan, “repeat”-kuuntelun teema. Samaa kappaletta kuunneltiin uudelleen ja uudelleen sen luoman tunnelman ylläpitämiseksi ja saavutetun tunnekokemuksen pidentämiseksi. Yksi haastateltu kuvasi kokemustaan siitä, kuinka kappaleen kuuleminen yllättäen helpotti oloa tunteiden vapautuessa ja sanallistuessa, ja kuinka tämän jälkeen hän jatkoi saman kappaleen kuuntelemista uudelleen ja uudelleen sen antaman lohdun kokemuksen vuoksi:

*H: “Mulla on mielikuvia siitä, että biisi on tullut automatkalla shuffle-toiminnalla kerran, ja on jotenkin ruvennut itkettämään kauheesti, ja on saanut jollain tavalla kiinni, kiinni niistä omista peloistaan ja toiveistaan ja muuta, ja sit sen jälkeen on laittanut sen biisin varmaan viis kertaa repeatille, ja laulanut mukana, ja vaan kuunnellut uudelleen ja uudelleen sitä biisiä. Et se on koskettanut, ja sen jälkeen sitä on niin kuin halunnut jatkaa sitä lohdun saamista, et sitä on halunnut lisää ja lisää siinä tilanteessa. On vaikea sanoa,*

***muistan silloin pohtineenikin, et montako kertaa voi kuunnella saman biisin, et missä vaiheessa sitä antaa mennä siihen seuraavaan, et tuliko lohtu kiintiö nyt täyteen.”***

Tämä haastateltu kuvasi, kuinka usean kuuntelukerran kautta oma lohdun ja toiveikkuuden kokemus voimistui kappaleen sanojen alkaessa tuntua yhä todentuntuimmilta:

***H: “Niin kuin sanoin se lohtu, tietty lohtu ja toive ja toivekkuus niin kun sen säilyminen, se oli kyllä se mitä siitä haki, ja saikin. Et sit sitä vaan kuunteli repeatillä niin monta kertaa, et alko jotenkin uskoa itse.”***

Myös toinen haastateltu kuvasi samankaltaista kokemusta, jossa kappaleen kuuleminen ensimmäistä kertaa herätti vahvoja tunteita ja auttoi vapauttamaan sen hetkistä ahdistusta, jonka jälkeen hän jatkoi kappaleen kuuntelemista toistuvasti useiden päivien ja jopa viikkojen ajan:

***H: “Mie olin miun entisessä asunnossa, mie olin huovuttamassa, ja sitten, miulla oli sellainen ihan harmaa olo. Ja sitten mie laitoin koneelta vaan, että tulis jotain biisejä, ja sitten minä huovutin ja kun mie kuulin sen, niin mie aloin hetki itkemään. Ja sit mie kuuntelin se sen jälkeen, en muista miten monta kertaa mut koko päivän ja seuraavat viikot pelkästään sitä yhtä kappaletta. .”***

Kolme haastateltua kertoi kuuntelevansa merkityksellisiä kappaleita toistuvasti myös silloin, kun näitä käytettiin omien ajatusten ja tuntemusten prosessoinnin tukena. Kappaleet loivat omien ajatusten ja tunteiden prosessin käsittelyä tukevan tunnelman, jota toistuvalla kuuntelemiselle voitiin ylläpitää.

#### 4.2.2. Kappaleet läsnä olevina lohduttajina

Viisi haastatelluista kuvasi kokemustaan siitä, kuinka kappaleiden kuuntelu auttoi heitä tuntemaan itsensä vähemmän yksinäiseksi. Musiikkikappaleita kuvattiin asioina, joiden puoleen saatettiin kääntyä, ja, joita kuunnellessa tilassa voitiin kokea läsnä olevan myös itsen ulkopuolisen tekijän, joka antoi kokemusta turvallisuudesta, rohkaisusta tai ymmärretyksi tulemisesta. Yksi haastatelluista kuvasi kappaleiden muodostuneen merkitykselliseksi omassa toipumisessaan erityisesti sitä kautta, että nämä olivat läsnä silloinkin, kun kukaan muu ei ollut:

*H: “Ne ehkä tarjos ainakin yhden sellaisen asian jonka pysty pitämään läsnä just niinä hetkinä kun oli yksin, et tavallaan se, että on toisten ihmisten kanssa ja keskustelee toisten ihmisten kanssa ja kokee, että se ihmisten tuki on siinä ympärillä on tavallaan yks puoli, mut sitten niin kuin, kun mie kuuntelin näitä kappaleita aika paljon yksin kotona niin ehkä mie hain niistä just tavallaan niihin hetkiin sitä niin kuin semmoista tukea ja semmoista, semmoista, että musta tuntuu, et silloinkin kun mä olen yksin ja tavallaan mietiskelen yksin asioita niin mulla on silloinkin jotain sellaista tukea johon tarttua.”*

Haastateltu kuvaa nimenomaisesti kokemusta kappaleen “läsnäolosta”. Merkityksellinen kappale tarjosi toisen ihmisen tukeen verrattuna toisenlaisen kokemuksen yksinäisyyden vähentämisestä. Kappaleiden kuunteleminen mahdollisti sen, että omien ajatusten ja tuntemuksien kanssa voitiin olla ilman näiden jakamisen vaatimusta, mutta samaan aikaan oli mahdollista kokea, ettei tilanteessa oltu täysin yksin. Myöhemmin haastattelussa sama haastateltu kuvasi sitä, kuinka hän koki yksinäisyyden tunteen vähenemisen mahdollistuvan myös sen kautta, että musiikilla on kyky täyttää tila, jossa sitä kuunnellaan:

*H: “Ja sit toki musiikki on asiana sellainen, että se täyttää sen tilan, et ehkä tarjos jotain sellaista et niinä hetkinä kun kuunteli niitä kappaleita ja niinä hetkinä kun kuuntelee musiikkia niin niinä hetkinä voi tuntea, että ei ole yksin.”*



Kappaleiden kautta koetun läsnäolon teema nousi esille myös siinä, kuinka kokemus kappaleen esittäjän läsnäolosta voimisti kappaleen sanoman vaikuttavuutta ja uskottavuutta. Kappaletta kuunnellessa laulun sanojen ja eritoten niiden sanoman koettiin välittyvän ikään kuin toiselta ihmiseltä itselle, kun taas tekstiä itse luettaessa tai laulettaessa kokemus rohkaisun tai lohdun vastaanottamisesta ei ollut yhtä voimakas. Yksi haastatelluista kuvasi sitä, kuinka kuunnellessaan kappaletta ”Kelpaat kelle vaan” sen esittäjän laulamana hän koki tämän viesti helpommin uskottavaksi kuin kappaletta itse laulaessaan:

***H: ”Kun kuuntelee sitä jonkun toisen suusta niin silloin se on just silleen, et se tulee niin kuin toiselta minulle. Mut jos mä laulan ite niin se ei oo niinkuin sellaista suurta, kun se tulee itestä. Silloin se on enemmän tavallaan silleen, uskottelen itselleni, että kelpaan kelle vaan, mutta jos ajattelen, että kuuntelen sitä Juha Tapion laulamana, niin silloin se tuntuu siltä, että Juha Tapion mielestä kelpaan kelle vaan.”***

Myös toinen haastateltu kuvasi kokevansa, miten kappaleen sanojen vaikuttavuus voimistui sitä kautta, että näiden merkitykselliseksi ja lohdulliseksi koettu sanoma välittyi lausuttuna toiselta ihmiseltä itselle:

***H: ”Ja ehkä siinä on joku merkitys siinä myös sillä, että ne tulee ne sanat niinkuin jonkun toisen suusta. Eli tota jotenkin, kun se tulee itse luettuna, niin se tulee sen jonkun oman suodattimen kautta. Mutta siinä on joku erilainen voima, silloin kun joku toinen ihminen ne sanoo ääneen ja lausuu tai laulaa ne ääneen. Kyllä mä luulen, et siitä se voima niinkuin tulee siihen biisiin.”***

Kolmas haastateltava kuvasi kappaleen rohkaisevan vaikutuksen syntyvän hänelle ennen kaikkea sitä kautta, että kappaletta kuunnellessa hän koki toisen ihmisen tarjoavan hänelle rohkaisua:

***H: ”Ja luulen tavallaan, että se rohkaisun löytäminen siitä on niin kuin sitä, että siinä on läsnä joku toinen henkilö, joka rohkaisee minua, et sitä kautta.”***

### **4.3. Kappaleiden kuuntelun merkityksen syventyminen toipumisen etenemisen myötä**

Kuusi haastatelluista toi esiin sen, miten musiikin ja kuunneltujen kappaleiden merkitys syventyi ja muuttui oman toipumisen etenemisen myötä. Haastatellut kuvasivat sitä, miten toipumisen edetessä he kokivat pystyvänsä ottamaan yhä syvemmin vastaan kappaleiden tarjoamaa lohtua ja uskomaan yhä enemmän näiden tarjoamaan kannustukseen. Oman paranemismyönteisyytensä kasvaessa haastatellut kuvasivat alkaneensa kuunnella vastaavasti yhä toiveikkaampia ja paranemis-motivaatiota voimakkaammin vahvistavia kappaleita.

Yksi haastatelluista kuvasi sitä, kuinka hän koki toipumisensa alkamisen olleen edellytys sille, että lohdun kokemuksen vastaanottaminen kappaleita kuuntelemalla muuttui mahdolliseksi. Paranemisen alettua haastateltava kuvasi “avautuneensa” musiikin positiivisille vaikutuksille ja kykenevänsä kokemaan nämä syvemmin kuin sairautensa aikana:

*H: “En tiedä olisinko voinut ottaa tuon tyyppistä lohtua vastaan miltään asialta elämässä ennen toipumisen alkamista. Musiikki oli kyllä ollut tärkeänä asiana elämässä sairauden aikana ja jo ennenkin, mutta ehkä ne asiat mitä musiikilta sai, ehkä sellainen lohdun vastaanottaminen muutenkin oli vaikeata silloin etenkin sairauden aikana, sellainen tietty avautuminen niille musiikin vaikutuksille tapahtui siinä.”*

Myöhemmin haastattelussa tämä haastateltava kuvasi musiikin merkityksen kasvaneen myös tunteiden käsittelyn välineenä sen myötä, että paranemisensa edetessä hän koki pystyvänsä yhä selkeämmin tunnistamaan musiikin herättämiä tunteita ja antamaan itselleen luvan myös näiden vapaampaan ilmaisuun:

*H: “Mutta sitte tuntuu siinä, kun se toipumisprosessi eteni, uskals myöskin päästää ja osas nimetä että aha, mulle tulee tällainen surun tunne kun kuulen vaikka näitä biisin sanoja ja uskals päästä ne niinkuin valloilleen, ja itkeä myöskin.”*

Yksi haastatelluista kuvasi sairastumisensa jälkeen ja paranemisensa etenemisen myötä alkaneensa kiinnittämään yhä syvemmin ja tietoisemmin huomiota kappaleiden sanoituksiin, etsien ja löytäen näistä tukea ja kannustusta omalle toipumiselleen:

*T: "Onko sun musiikin kuuntelu muuttunut sairastumisen jälkeen?"*

***H: "No, ehkä siinä määrin, et mä olen alkanut enemmän kiinnittää huomiota kaikkiin sanotuksiin, kun on huomannut, että kaikki tai siis, että melkein missä tahansa biisissä voi olla jotain tosi kannustavaa tai tsemppaavaa, et kaikki ei olekaan vaan sellaista peruslaulamista.***

*T: "Eli kuuntelitko aikaisemmin vähemmän tekstiä?"*

***H: "Niin, kuuntelin vähän niin kuin kuuntelemisen ilosta, sillein niin kuin mikä kuulostaa hyvältä, mutta sitten oon vähitellen nyt alkanut kiinnittää huomioo sanotuksiin."***

Kysyttäessä josko hänelle merkityksellinen kappale "Kelpaat kelle vaan" oli muuttunut ajan ja useiden kuuntelukertojen myötä, hän vastasi kuvaten sitä, miten paranemisen edetessä hän kykeni yhä vahvemmin uskomaan ja vastaanottamaan kappaleen rohkaisevaksi koettua sanomaa:

*T: "Onko se muuttunut se kappale sen myötä, kun olet kuunnellut sitä näin monta kertaa?"*

***H: "Ei varmaan. Tai, ehkä mun suhtautuminen siihen kappaleeseen on muuttunut, että siihen on alkanut uskoa enemmän."***

*T: "Mistä sä luulet, että se johtuu, että on alkanut uskoa enemmän?"*

***H: ”No varmaan siitä, kun on lähtenyt paranemaan ja itsetunto on lähtenyt kasvamaan, niin sitten, on tajunnut, että se vois ihan oikeastikin olla totta, että mä kelpaan ihmisille ja olen kaunis.”***

Kolmas haastateltu kuvasi paranemisensa etenemisen myötä kappaleiden merkityksen muuttuneen “valonpilkahduksista paranemisen taustamusiikiksi”. Ennen toipumisensa alkamista hän kertoi kuunnelleensa eritoten yhden yhtyeen kappaleita, joiden hän kuvasi antaneen hetkellisiä kokemuksia kauneudesta ja hyvydestä muuten synkäksi ja raskaaksi koetun ajanjakson keskellä. Saatuaan tukea toipumiselleen ja uskallettuaan lähteä kulkemaan tätä kohti, hän kertoi toisen artistin yksittäisen kappaleen muodostuneen omaa toipumistaan rohkaisevaksi ja syömishäiriötä vastaan koettua “taistelutahtoa” vahvistavaksi tekijäksi. Hän kuvasi jälkimmäisenä kuvatun kappaleen merkitystä itselleen seuraavasti:

***H: “Se oli vähän semmonen tönäsy eteenpäin. Ja ehkä myös semmonen, että ei siinä oo niin kuin yksin taistelemassa. Ja se on niin kuin ollut sitä sellaista paranemisen taustamusiikkia. Tai sellaista niin kuin - kyllä se niin kuin kantaa ja kyllä se niin kuin vie eteenpäin. “***

Kahden haastatellun kertomuksessa nousi erityisen voimakkaasti esiin se, miten kuunnellun musiikin paranemismyönteisyys muuttui paranemisen etenemisen myötä. Sairausaikansa toivottomimpina hetkinä haastateltavat kuvasivat kuunnelleensa kappaleita, jotka jopa vahvistivat omaa toivottomuuden ja lohduttomuuden kokemuksia. Yksi haastatelluista kuvasi kuunnelleensa niinä hetkinä ja aikoina, jolloin omaan paranemiseen oli vaikea jaksaa uskoa, musiikkia, jonka tunnelma vastasi tätä omaa lohduttomuuden kokemusta:

***H: “Kyllä mä silloinkin musiikkia kuuntelin, mutta, lähinnä sellasta Emorokkia, jossain ei ollut mitään tällasta - tai että oli vaan lähinnä sitä tuskaa ja kamalaa.***

...

***Ne on ollut vähän semmosia, aika pitkälti sellasia luovutusbiisejä, että, tää on niin ku tässä, mun loppuelämä on tässä, eikä just mitään muuta.”***

Kysyttäessä voimistiko tällaisen musiikin kuuntelu tuolloin koettua pahaa oloa, haastateltu kertoi kappaleiden sekä voimistaneen lohduttomuutta, että samalla tarjonneen oloon helpotusta sen kautta, että niiden kuuntelun myötä omat uupumuksen ja toivottomuuden tunteet koettiin sallitummiksi:

*H: "No ne on ehkä silleen, pahentanut kyllä, mutta toisaalta myös helpottanut sitä, että ei tarvii aina jaksaa olla silleen että, tai että kun toipumisessa, tai kaikissa hoidoissa ja terapiassa ja osastolla tyrkytetään sitä, että yritä nyt, ja päätät nyt vaan olla terve ja tsemppaa ja jaks, ja kokoajan pitäisi niin kuin olla silleen tsemppi päällä ja pystyä kaikkeen ni se on ihan todella kuluttavaa, et se on toisaalta myös semmonen, että kun on välillä lupa olla myös sairas ja lupa väsyä siihen tsemppaamiseen ja toipumiseen."*

Toisen haastatellun kertomuksessa tämä ero kuunnellun musiikin toipumismyönteisyydessä tuli esiin vieläkin vahvemmin hänen kuvatessaan sitä, miten toipumisensa alkuvaiheilla hän valitsi omasta mielialastaan riippuen kuunneltavakseen joko paranemismyönteiseksi kokemiaan kappaleita tai kappaleita, jotka kannustivat syömishäiriössä kiinni pysymiseen ja laihduttamisen jatkamiseen:

*H: "Se oli oikeestaan aika paljon mielialasta kiinni, et kuunteliko sellaista musiikkia, mitä oli kuunnellut siksi, että sais sitä motivaatiota laihduttaa vai sitten sellaista paranemismyönteistä. Kun anoreksiastahan on tehty aika paljon kappaleita niin niitä tuli tosiaan kuunneltua tosi paljon."*

...

*H: "Oliko niissä kappaleissa sitten sellaista Pro-ana {anoreksiamyönteistä} tunnetta?"*

*H: "Joo, ja niissä jossa ei ole, ni ne on ollut lähes poikkeuksellisesti sellaisia, että ne loppuu siihen, että riistää joko hengen itseltään tai kuolee nälkään ni ne on ollut sellaisia aika masentavia."*

Tutkijan kysyessä, miksi haastateltava valitsi kuunneltavakseen masentavaa musiikkia, tämä vastasi kuvaamalla sitä, kuinka hän koki musiikin kuuntelun ja sen aiheuttaman tunnetilan turvallisena, verrattuna positiivisempaan tunnetilaan, joka pitkän sairaustaustan jälkeen oli vieras ja pelottavaksikin koettu tila:

***H: “Joo kyllä se oli semmosta, ihan niin kuin haki sellaista tunnetta, kun se siihen oli niin tottunut ja se tuntu niin tutulta, sellaiselta tutulta ja turvalliselta, et vähän pelottikin sellainen, iloinen hyvä olo.”***

Tämän haastattelun kertomuksessa kappaleet, jotka vahvistivat omaa pahaa oloa loivat turvallisuuden tunteen sen kautta, että ne auttoivat ylläpitämään tutuksi koettua tunnetilaa. Hetkinä jolloin voimia omaan paranemiseen uskomiseen ei ollut riittävästi, oli helpompi löytää turvaa tutusta sairauden maailmasta.

Toipumismyönteiseksi kuvatuiden kappaleiden kuuntelun kuvattiinkin haastateltujen kokemuksen mukaan edellyttävän vastaanottavaisuutta ja omaa halukkuutta pohtia omia toiminta- ja ajatustapoja. Yksi haastatelluista kuvasi hetkiä, jolloin valitsi kuunneltavakseen omassa paranemisessa eritoten uuden näkökulman tarjoamisen kautta merkitykselliseksi nousseen kappaleen sellaisiksi, jolloin hän koki olevansa lähtökohtaisesti halukas pohtimaan omia toimintatapojaan ja ottamaan vastaan kappaleen herättämiä uusia ajatuksia:

***H: “Ehkä niin kuin just tavallaan sellaisissa tilanteissa kun olin pystynyt just refleктоimaan sitä käyttäytymistä ja just olin tavallaan vastaanottavainen sille ajatukselle mitä se kappale niinkuin herätti, et, vaikka siinä vaiheessa, kun se paranemisprosessi oli niin kuin käynnissä se kesti justi niinkuin pidemmän aikaa, varmaan sen vuos-puolitoista minkä vois sanoa, et tavallaan sinäkin aikana toki oli se oireilu oli niin kuin läsnä siinä arjessa ja näin, niin luulisin, että niinkuin enemmän kuuntelin sitä sellaisissa tilanteissa kun olin ite vastaanottavaisempi sille niin kuin omien ajatusten refleктоimiselle ja tavallaan niin kuin, kun oli aktiivisemmin pyrkimässä eteen päin”***

Toinen haastatelluista kertoi kuunnelleensa paranemiseen kannustavaa kappaletta silloin, kun koki oman toiveensa syömishäiriöstä paranemisesta heränneen syömishäiriöön kyllästymisen myötä:

***H: “Tää nyt ei oo ehkä sellainen biisi mitä oisin kuunnellut kauheesti sellasissa kaikista surullisimmissa ja vaikeimmissa tilanteissa, mut ehkä niin ku just sellasissa, kun alkaa niin kuin tulla sellanen olo, että nyt riittää tää sairastaminen ja mä en jaksa enää, että on niin kuin sellainen selkeä toive paranemisesta.”***

Paranemismotivaatiota kuvattiinkin kokemukseksi, jota ei voitu pakottaa kuunneltujen kappaleiden avulla, mutta jonka arvokkaana vahvistajat kappaleet saattoivat toimia sen myötä, kun tämä oli herännyt haastattelussa itsessään.

#### **4.4. Kokemus kappaleiden eri osatekijöiden merkityksestä**

Kaikki syömishäiriöstä toipuvien tai toipuneiden haastatteluissa esiin tuomat kappaleet voitiin luokitella kevyeksi musiikiksi (lista kappaleista liitteenä: Liite 2). Haastateltavien kertoman mukaan tämä kevyen musiikin painotus heijasti vahvasti haastateltavien yleistä musiikkimakua. Kaikki syömishäiriötä sairastaneiden haastateltujen mainitsemat kappaleet olivat laulettuja kappaleita, joissa oli musiikin lisäksi läsnä myös lauluteksti.

##### **4.4.1. Laulun sanoitus**

Kaikissa syömishäiriöstä toipuneiden ja toipuvien ryhmän haastatteluissa kuvattiin laulun sanoitusta merkityksellisimmäksi toipumista tukevien kappaleiden osatekijäksi. Kaikkien esiin nousseiden kappaleiden kohdalla haastatellut aloittivat kappaleesta kertomisen

kuvaamalla tämän sanoja, lukuun ottamatta yhtä haastateltua, joka aloitti kertomuksensa kuvaamalla yksittäistä kuuntelu-tilannetta, jossa hän koki ymmärtäneensä laulun sanoituksen merkityksen ja samalla myös oman elämänsä ja syömishäiriöönsä liittyviä kysymyksiä uudella tavalla. Tätä merkityksellistä kuuntelutapahtumaa, jota voidaan kuvata myös Gabrielssonin (2010) musiikillisen huippu-kokemuksen käsitteellä, käsitellään syvemmin luvussa 4.4.4.

Haastatelluille merkitykselliseksi muodostuneita sanoituksia yhdisti kaikkien haastateltujen kertomuksissa se, että tärkeää oli, että näistä löydettiin samaistumispintaa omiin kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin. Tärkeimmin ja selkeimmin tämä samaistumispinta mahdollisti omien tunteiden sanoituksen, josta enemmän luvussa **4.6.2.1**. Tämän lisäksi moni haastateltu kertoi näiden myös kuvaavan omaa kokemustaan ja heijastavan omia ajatuksiaan. Samaistuttavuuden ja omien tunteiden sanoituksen lisäksi laulun sanoitukset nousivat merkityksellisiksi niiden sisältämän rohkaisevan, lohduttavan ja/tai paranemista tukevan sanoman vuoksi. Lisää kappaleiden sanoman merkityksestä kerrotaan luvussa **4.5.1.2**.

#### **4.4.2. Musiikilliset elementit; sävel, sovitus ja tunnelma**

Kysyttäessä josko pelkkä sanoituksen lukeminen olisi haastateltujen arvion mukaan ollut heille yhtä vaikuttava kokemus, vastasivat kaikki haastatellut kuitenkin, että oleellista siinä, että teksti muodostui niin tärkeäksi ja kosketti niin syvästi, oli se, että tämä voitiin vastaanottaa musiikkikappaleen muodossa. Haastatellut kuvasivat musiikin läsnäolon mahdollistavan pelkkää tekstiä vahvemman yhteyden omiin tunteisiin. Yksi haastateltu kuvasi, kuinka hän koki musiikin voivan vaikuttaa tunteisiinsa suoraan ilman älyllisen prosessoinnin väliin tulemista:

*“Musiikki jotenkin niin kuin menee silleen niin ku se on niinkuin joku oikotie, ehkä niin kuin tunteeseen mä just ton niin kuin tajusin. Koska siinä tulee pelkkien sanojen kanssa tulee siihen tulee jotenkin aina joku järki siihen väliin.”*



Toinen haastateltu kuvasi sitä, miten musiikki voimallisuudessaan mahdollisti pysähtymisen hetkeen, ja kuinka tämän pysähtymisen myötä syntyi mielentila, joka helpotti sanojen vastaanottamista. Musiikki toi hänen kertomuksessaan sanat “silmien eteen”, niin, että näiden merkitys voitiin kuulla ja ymmärtää pelkkää lukemista vahvemmin:

***“Jotenkin miusta vaan tuntuu, että se musiikki tulee jotenkin miun sisälle, miun kehoon sisälle. Ja jotenki et se sois miussa se musiikki. Et ne sanat ei vaan oo siinä. Ne tulee ehkä musiikin kautta sitten. Ne sanat ei kyllä tule mun sisälle, ne tulee minun silmien eteen. Ja sit se musiikki auttaa siihen, et mie pystyn kuulemaan ne sanat, et mie pystyn, koska se tulee niin voimakkaasti niin mie pystyn pysähtymään siihen hetkeen.”***

Kolmas haastateltu kuvasi kokemustaan siitä, kuinka kappaleen musiikillinen ilmaisu itsessään välitti sekä voimisti sanojen ilmaisemaa tunnetta ja tuki sanojen mieleen painumista ja vastaanottamista. Tämän haastatellun kuvauksessa nousee esille yhtälailla vahva kokemus siitä, että sävelen kautta mahdollistuu voimakas samaistuminen tekstiin tunteiden tasolla:

***H: “Kyl mun mielestä se tunnepohjanen samaistuminen lähtee myös paljon siitä musiikista ja se miten ylipäättään ne sanat jää mieleen niin se tietysti liittyy paljon siihen musiikkiin, ja tavallaan, luulen, että paljolti se, että miksi oon siihen tarttunut on se, että se on ollut musiikkikappale, eikä esimerkiksi runo. Et kyllä mun mielestä siinä musiikissa just välittyy tosi paljon se tunne siitä mitä ne sanotukset sit kuvaan. Et kyllä mun mielestä on ehottomasti ollut iso merkitys sillä, et se on niin kuin musiikkikappale.”***

Puhuttaessa muiden kappaleen ominaisuuksien kuin tekstin merkityksestä, useimmiten mainittiin kappaleen yleistunnelma, joka syntyi haastateltujen mukaan sanoituksen, sovituksen, esityksen ja kappaleen melodian yhdistelmästä. Musiikillisten tekijöiden oli tärkeää tukea ja sopia yhteen kappaleen sanoituksen sisällön kanssa, ja näiden koettiin myös voimistavan tekstin vaikuttavuutta ja tuovan siihen uusia sävyjä. Yksi haastatelluista kuvasi kappaletta, jonka sanoituksessa esiintyi herkkiä ja vahvasti emotionaalisia teemoja, mutta

jonka sovitus toi kappaleeseen tästä huolimatta vahvan ja selviytymisen tunnetta voimistavan sävyn:

*H: “On siinä ollut myös semmonen, semmonen niin kuin herkkyyden ja mahtipontisuuden yhdistelmä. Että vaikka tässä alussa se on sellasta todella herkkää ja kertoo vaikeista asioista, mut silti lopussa on niin ku sellanen valtava fanfaari sille, että, että tää paska loppuu ja joskus on vielä hyvä. Et niin ku se ei oo sellainen epätoivon biisi vaan nimenomaan tällanen julistus, että kyllä sä pärjää, eikä, että voi nyh, miten kamalaa elämä on. “*

Toisen haastatellun kertomuksessa kappaleen akustiset soittimet olivat tärkeässä roolissa luomassa kappaleen intiimiä tunnelmaa:

*H: “Minulla on siitä akustinen versio pelkästään - enkä tiedä onko siitä muutakaan versio - se ehkä se akustisuus tekee sen, että siinä on jotenkin hirveän intiimi tunnelma siinä kappaleessa, ja ehkä sekin jotenkin puhuttelee.”*

Kolmas haastateltu kuvasi kappaleen sovituksen ja lauluosuuksien kuvaavan vahvasti kappaleen tekstin välittämää sanomaa positiivisuudesta ja onnellisuudesta, ja olevan merkitsevässä roolissa siinä, että kappale kiinnitti alunperin hänen huomionsa:

*H: “Ja koska se on kans, erityisesti siinä mun mielestä musiikillinen sovitus kuvaa semmoista onnellista hetkeä ja sellaista iloa ja tyytyväisyyttä mitä siinä hetkessä voi kokea. Ja alunperin varmaan siihen biisin kiinnitin huomiota lähinnä just sen musiikin puolesta. Kyllä mun mielestä se kappale on just sovitukseltaan ja lauluosuuksiltaan niin voimakas, ja just niihin kiinnitin silloin alussa huomiota.”*

#### 4.4.3. Kappaleen esittäjä

Kappaleen esittäjän rooli nousi esiin merkityksellisenä neljän syömishäiriötä sairastaneen haastattelun kertomuksessa. Kolme näistä haastatelluista kertoi kappaleen esittäjän muodostuneen heille omassa toipumisessaan roolimalliksi myös muiden tekijöiden kuin musiikkinsa vuoksi. Yksi haastatelluista kuvasi, kuinka tieto siitä, että kappaleen esittäjä oli ollut tämän sanoja kirjoittaessaan saman ikäinen kuin haastateltu kappaletta kuunnellessaan, antoi hänelle vahvan kokemuksen esiintyjään samaistumisesta ja auttoi löytämään esikuvan omalle toipumiselle:

*H: “Se oli julkaissu sen biisin noin muistaakseni 24-vuotiaana, ja kun ite oli siitä vähän nuorempi niin näki sen sellaisena, että tavallaan se henkilö joka sen kappaleen on kirjoittanut on niin kuin siinä iässä ehkä läpikäynyt niitä saman kaltaisia asioita. Ja koen kyllä, että olen vahvasti hakenut siitä sellaista roolimallia itselleni myös.”*

Haastateltava kertoi esittäjän musiikillisen tuotannon lisäksi myös tämän antamien henkilöhaastattelujen vaikuttaneen siihen, että artisti muodostui hänelle tärkeäksi roolimalliksi:

*H: “Joo, olen kyllä kuunnellut A:n koko tuotannon ja katsonut paljon haastatteluja ja kaikkea sellaista, siitä on tullut tavallaan, voisin sanoa, että se on kyllä ihan mun suosikki artisti. Et just niin kuin erityisesti muutenkin sen musiikin pohjalta ja sen samaistumisen pohjalta ja sen mitä oon kokenut ite sen kappaleista löytäväni, niin sen pohjalta oon löytänyt tavallaan eräänlaisen idolin.”*

Myös toinen haastateltu kuvasi, kuinka kappaleen merkityksellisyyteen liittyi vahvasti tieto tämän esittäjän läpikäymistä vaikeuksista kappaleen kirjoittamishetkenä:

*H: “Se kertoo siitä, tai tähän liittyy paljon se Mikko von Hertzen, et mie niinkuin tiedän minkälainen se on ollu nuorena ja sellanen eksyny ja siinä kappaleessa se on tosi*

*yksinäinen. Ja se kertoo siitä - se on tosi sellanen rauhallinen ja hidas ja surullinen ja siitä oikeen kuulee miten se Mikko on ollut niin surullinen kun se tehnyt sen kappaleen ja sitä mie oon kuunnellut silloin kun oon ollut tosi väsynyt ja tosi yksin ja sellasessa olossa.”*

Haastateltu kuvasi kappaleen samaistettavuuden tarjoavan lohtua ja toivoa ennen kaikkea sen kautta, että saman esittäjän myöhemmässä tuotannossa, ja myös musiikin ulkopuolisessa elämässä näkyi kasvu eheämpään ja positiivisempaan suuntaan, jonka haastateltu koki tarjoavan esikuvan omalle toipumiselleen:

*H: “Tää niitten eka levy on myöskin muutenkin kokonaan sellanen ihan eksynyt, ja niitten koko tuotanto on ollut myös tässä mun paranemisessa, et ku se levy levyltä menee parempaan suuntaan, ja sitten nythän ne tekee sellasta ihan vaan - et siin ei oo enää se epätoivo siinä musiikissa, mikä niillä ekalla levyllä kuuluu tosi vahvasti.*

*Ni sitten mie aloin ajattelemaan, et se mun paranemistarina menee vähän niin kuin niitten levyt, et sitten miekin niin kuin vahvistun ja voimistun. Koska sitten, se niitten tokakin levy on vielä semmonen vähän haparoivaa itsensä etsimistä - mut sit se niinku. Et se on miun mielestä semmonen tarina se niitten - ja siinä minä pystyn näkemään sellaisen kokonaisuuden, mitä mulla ei ite oo. Se Mikon kasvu ja se niitten musiikin kasvu, mut et joka tulee olemaan mulla.”*

Kaksi haastatelluista kuvasi artistin merkitystä erityisesti siinä, että he kokivat tuntemuksensa artistista antavan uskottavuutta kappaleen sanomalle. Yksi haastatelluista kuvasi kappaleen vahvasti positiivisen sanoman olevan uskottava sen kautta, että hän koki voivansa saattoi luottaa kappaleen tekijöiden vilpittömyyteen:

*H: ”Ja sit ehkä noku monet tai jotkut on tätä biisiä just sanonu, et tää on jotenkin korni, tai epäaito tai jotain, mut jotenkin mun mielestä, kun se on PMMP:n niin mä jotenkin tavallaan luotan siihen, et se on ihan vilpittömästi, eikä siinä oo mitään taka-ajatuksia tai mitään sarkasmia tai sellasta.”*

Toinen haastateltu kertoi tiedon esittäjän kohtaamista haastavista kokemuksista luovan uskottavuutta kappaleen sanomalle:

***H: “Kyllä mie uskon osittain, koska kun mie oon lukenutkin tuosta Ola Salosta ja siitä kuinka vaikeaa sillä on ollut olla just homomies aikansa ruotsissa, ja seki oli mun mielestä tosi pienestä kaupungista, niin kyllä se vaikuttaa musta aika paljonkin, se että on sellanen bändi jonka muitakin biisejä mä voin allekirjoittaa.”***

Paitsi kappaleet teksteineen, myös kappaleiden esittäjät julkisuuskuvineen tarjosivat haastatelluilla mahdollisuuden samaistumiseen. Tämän teema nostikin esille johdan luvussa käsiteltyjä musiikin ja identiteetin yhteyden teemoja. Muun muassa Te’Neil (2002) ja Tekman (2002) kuvasivat tutkimuksissaan, kuinka kappaleet esittäjineen toimivat eritoten nuorille tärkeänä heijastuspintana ja roolimallina omaa identiteettiä muodostettaessa. Ylläesiteltyt lainaukset kappaleen esittäjän merkityksestä antavatkin viitettä siihen, että kappaleilla ja näiden esittäjillä on samankaltaisia merkityksiä myös syömishäiriöstä toipumiseen vahvasti liittyvässä terveen identiteetin muodostamisen prosessissa.

#### **4.4.4. Kappaleen esitys konserttitilanteessa**

Kolmen haastatellun kertomuksissa nousi esiin kokemus kappaleen merkityksellisestä esityksestä konserttitilanteessa. Kaksi haastateltua kuvasivat voimakasta kokemusta kappaleen esityksestä konsertissa, jossa he olivat itse läsnä, ja yksi haastateltu kuvasi videolta katsottujen esitysten vahvistaneen kokemustaan kappaleen energisyydestä ja tunnelmasta. Jälkimmäisenä mainittu haastateltu kuvasi esiintyjän eläytymisen ja esityksestä välittyvän tunnetilan olevan merkittävä osa kappaleen hänelle välittämää viestiä:

***H: “Ja mun mielestä, kun mä aloin katsomaan niitä live-esityksiä, niin niistä näkyi sellainen iloisuus ja energisyys ja tavallaan sellainen liike, miten se ite eläytyy siihen***

*kappaleeseen, et sen oon niin kuin yhdistänyt hyvin vahvasti siihen, ja siin on niin kuin mun mielestä hyvin voimakkaat ne lauluosuudet ja miten se biisi liikkuukin, et se laulu energia on mun mielestä siinä tosi voimakas ja ehkä voisi sanoa, et se energisyys ja se, liittyy siihen, et sen mä olen yhdistänyt sellaiseen fyysiseen olemukseen mitä se kappale mulle kertoo.”*

Yksi haastatelluista kuvasi voimakasta hyvän olon tunnetta, jonka hän koki kuullessaan jo aiemmin hänelle merkitykselliseksi muodostuneen kappaleen esitettynä “elävänä” konserttitilanteessa:

*H: “Kun PMMP oli täällä viikonloppuna, lauantaina, niin ne muun muassa ton “Tytöt” esitti*

*.. mä olin ihan jossain, jossain paremmassa maailmassa sen biisin ajan. Et mä en niin kuin muistanut, tai mä niinkuin tunsin olemassa oloni, mut siihen ei liittynyt mitään negatiivista.”*

Tämä haastateltu kuvasi, kuinka kappaleen kuunteleminen levyltä antoi hänelle vahvan hyvän olon tunteen “kylmien väreiden” muodossa, mutta kuinka esittäjän vahva läsnäolo konsertissa vahvisti tätä tunnetta entisestään:

*H: “Siinä keikalla tulee sit niin ku se, niitten lavaesiintyminen, kun ne on niin sellaisia, et ne ei niin kui vaan seistä pönötä siellä ja laula, vaan niin kuin tuntuu niin kuin melkein et ne laulais, varmaan niin kuin jokaisesta yleisöstä tuntuu, et ne laulais niin kuin just mulle. Vaikka tiedän, et niin ei ole, mut ehkä se on sitten hyvän esiintyjän merkki tai jotain. Mutta niin kuin jo ekalla kerralla kun mä kuuntelin ton biisin, ni kylmät väreet ja vieläkin, et tulee niin kuin sellainen jännä olo.”*

Toiselle haastatellulle syy siihen, että kappale muodostui toipumisessa vahvasti merkitykselliseksi oli nimenomaisesti yksittäinen voimakas kuuntelukokemus elävän musiikin konsertissa:

*H: “..siellä oli tämä Rain esiintymässä ja ne sitten soitti sen biisin. Ja se oli sellainen - se oli hirveen vahva kokemus mulle itelle, et mä rupesin ite itkemään heti ensimmäisestä sanasta ja mä itkin vaan koko laulun ajan siellä keskellä, keskellä - monta sataa ihmistä oli ympärillä. Se oli jotenkin niin semmoinen vahva kokemus, et se biisi on jäänyt niin kuin mieleen, mieleen siinä sitten.”*

Haastateltava kuvasi tätä kokemusta käänteentekeväksi tapahtumaksi paranemisessaan, jonka myötä jo vähitellen “kytemään alkanut” uusi ajattelutapa sai vahvistusta:

*H: “..niihin aikoihin rupesi tavallaan kytemään se ajatus, et vois olla jotenkin muutenkin asiat, että vois ehkä elääkin jollain muulla tavalla, ja se oli sellainen vähän niin kuin , ensimmäinen askel siihen toipumiseen oikeestaan, kun oli sellainen kokemus ja sellainen tunne tuli siitä, kun ne soitti sen biisin.”*

Kysyttäessä tarkemmin kappaleen kuulemisen herättämästä tunteesta haastateltu kuvasi, kuinka kappaleen kuuleminen konserttitilanteessa palautti mieleen aiemmin unohduksessa olleita positiivisia muistoja ja auttoi häntä näkemään myös sen hetkisen tilanteensa uudessa valossa:

*H: “Sitä on niin vaikean kuvailla, se oli hirveän vahva semmoinen - hirveästi nousi tunteita pintaan ja muistoja. Ja kun huomas, että ne muistot lähinnä siltä ajalta mitä muisti koko yläasteesta oli just lähinnä sitä samaa lenkkipolkua, tai niitä tilanteita joissa oli pitänyt varoa sitä syömistä, et oli oikeestaan muistanut vaan ne. Mutta sitten siitä biisistä tuli mieleen ne, kaikki ne hyvätkin asiat mitä siinä sen vuoden aikana oli tapahtunut, tai vuosien - parin vuoden aikana, joita ei oikeestaan muuten pystynyt muistelemaan, tai ne ei muuten tullut mieleen, et aina vaan ajatteli niitä huonoja puolia... ja tavallaan niin kuin hoksas, et kaikki on oikeestaan koko ajan ollut hyvin, mutta sitten ite on vaan päässään kääntänyt kaiken huonoks.”*

Tämän haastattelun kokemukseen vaikutti hänen oman kertomuksensa mukaan vahvasti myös kappaleen esittäjän tulkinta, joka auttoi haastateltua ymmärtämään kappaleen sanat uudella tavalla:

*H: “Et ennen oli ajatellut (laulun sanat) niin kun negatiivisessa mielessä ja semmoisena, justiin että tuli sellanen surullinen olo itelle. Mutta sitten kun tosiaan kuuli sen siellä, niin rupes ymmärtämään sitä positiivista puolta siitä biisistä, jotenkin varmaan kun se laulajakin kun se laulo niin tunteella, niin just se, että se ei ollut tosiaan oikeestikaan sit niin surullinen biisi, et se oli ihan positiivinen.”*

Haastateltu arvio kokemusta vahvistaneen myös tärkeiden ystävien läsnäolon tilanteessa:

*H: “No varmaan se, että olin siellä mun rakkaimpien ystävien kanssa siellä festareilla, et silloin tajusin, et mulla on niin kuin kaikki mitä mä tarvitsen, ettei multa oikeastaan puuttunutkaan mitään, et vaikka oli aina tuntunu vähän silleen, et jotain puuttuu, ni ei sitä sit oikeastaan puuttunutkaan.”*

Kahden jälkimmäisenä mainitun haastattelun kokemuksessa on nähtävissä piirteitä Gabrielssonin (2010) kuvaamasta musiikillisesta huippukokemuksesta, joita kuvattiin tarkemmin luvussa 1.3.1. Gabrielssonin (2010) aineistossa esiinnousseista kokemuksista suurin osa kuvasikin juuri elävän musiikin kuuntelutilannetta. Myös tässä aineistossa selkeimmin Gabrielssonin (2010) kuvausta vastaavat kokemukset liittyivät kappaleen kuulemiseen konserttitilanteessa.

#### **4.5. Musiikkikappaleiden toipumista tukevat funktiot**

Syömishäiriöstä toipuneiden ja toipuvien haastateltujen kertomuksissa esiin nousevat kappaleen toipumista tukevat merkitykset jaettiin kahteen pääryhmään; niihin, jotka tukivat toipumista antamalla rohkaisua paranemiseen, ja niihin, jotka auttoivat toimien tunteiden



käsittelyn tukena. Rohkaisun yläteeman alle asettuivat kokemukset lohdun, toivon, hyväksynnän ja paranemis-motivaation vahvistumisesta, positiivisten tunnekokemusten saavuttamisesta, oman kokemuksen jakamisesta sekä oman paranemisen etenemisestä. Tunteiden käsittelyn yläteema puolestaan kattoi kappaleiden toipumista tukevat merkitykset omien tunteiden sanoittajina, omien tunteiden ja ajatusten reflektoinnin tukena, sekä turvallisuuden tunteen kokemisen ja syvemmän läsnäolon mahdollistajina.

#### 4.5.1. Rohkaisu

Rohkaisun kokemuksella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa kokemusta siitä, että kappaleen kuuntelun kautta oma usko omaan paranemiseen vahvistui ja toivo paremmasta tulevaisuudesta lisääntyi. Haastellut kokivat sananmukaisesti löytävänsä lisää rohkeutta paranemista tukevien valintojen tekemiseen päivä ja hetki kerrallaan. Syömishäiriöstä toipuvat ja toipuneet haastatellut kuvasivat kappaleiden kuuntelun antavan heille rohkaisun kokemuksia kolmella eri tavalla: positiivisten tunnekokemusten mahdollistamisen kautta, kappaleen rohkaisevan näkökulman välityksellä, koettaessa kappaleen kuuntelemisen kautta, ettei omien kokemusten kanssa oltu yksin, sekä kappaleen toimiessa oman toipumisen etenemisen mittarina.

**Taulukko 5: Rohkaisun kokemusten esiintyminen teemoittain syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltujen kertomuksissa**

| <b>ROHKAIKU:<br/>Teema</b>                   | <b>Haastatellut</b>     |
|--|-------------------------|
| Positiiviset tunnekokemukset                 | LM1, LM2, LM3, LM6, LM7 |
| Kappaleen rohkaiseva näkökulma               | LM1, LM2, LM3, LM4, LM7 |
| Jaetut kokemukset                            | LM1, LM2, LM6, LM7      |
| Kappale oman toipumisen etenemisen mittarina | LM4, LM6, LM7           |

#### 4.5.1.1. Positiiviset tunnekokemukset

Viiden haastatellun kertomuksessa nousi esiin kappaleiden kuuntelun mahdollistamien positiivisten tunnekokemusten teema. Haastatellut kuvasivat sitä, kuinka haastavien sairauden ja toipumisen vaiheiden aikana positiivisten tunteiden, kuten ilon, toivon, levollisuuden tai turvallisuuden tavoittaminen oli kuunneltujen kappaleiden avulla mahdollista silloinkin, kun ne muuten tuntuivat olevan tavoittamatta. Toivon, onnellisuuden ja hyvän olon kokemukset antoivat haastatelluille kokemuksen siitä, että elämä ilman syömishäiriötä oli tavoittelemisen arvoista ja vahvistivat näin haastateltujen paranemismotivaatiota. Kappaleiden kuuntelu mahdollisti näiden haastateltujen kertomuksissa sen, että haastavinakin hetkinä positiivisten tunteiden kokeminen oli yhä mahdollista. Yksi haastatelluista kuvasi vaikeimpana sairausaikanaan kääntyneensä useasti erityisesti Von Herzten Brothers -yhtyeen kappaleiden puoleen, ja kokeneensa, että tätä kautta pystyi hetkittäin tavoittamaan positiivisia kokemuksia maailmasta sairauden ulkopuolella ja löytämään samalla uskoa omaan paranemiseensa:

*H: “Et ne oli sellasia valon pilkahduksia, mie en muista kauheesti sellasia pimeitä bulimia-jaksoja, mut mie muistan sen, et se musiikki oli sellanen, et mie aina tiesin, et kyl mie jonain päivänä tulen hakemaan apua. Ja se oli niin kuin sellainen muistutus, että tuolla maailmassa on, et kyllä siellä on jotain kaunista. Et kyllä sinne kannattaa mennä takas.”*

Haastateltu kuvasi yhtyeen kappaleiden kauneuden antaneen hänelle kokemuksen “todellisen maailman” kauneudesta, jonka ulkopuolella hän vielä, syömishäiriön ollessa hallitsevana asiana hänen elämässään, koki olevansa:

*H: “Silloin kun mie aloin parantumaan, ja miusta tuntui, että miun ja maailman välissä on lasi tai joku ja että kun mie aloin niin kuin heräilemään siitä sairaudesta, mie näin niit - mie kuulin niitten musiikin ja mie näin ne aina siellä valoisalla mie näin sellasen valon*

*jotenki, ja se niitten musiikki liitty siihen, sellaseen valosuuteen ja lämpöön ja sellaseen, että kauneuteen jotenkin. Ja se kauneus tuli siitä todellisesta maailmasta.”*

Toivottomimpina ja haastavimpina hetkinään haastateltu kuvasi kappaleiden mahdollistamien positiivisten kokemusten kautta myös pystyvänsä hetkittäin irtaantumaan syömishäiriön pakottavista ajatuksista:

*H: “Ja sit sellasina epätoivon hetkinä kun mie tunnen itseni tosi epätoivoseks ja sellaseks niin sit on Von Hertzen Brothers:ia. Niillä on niitten eka levy, niin varmaan kaikki sen ensimmäisen levyn kappaleet on sellasia, jotka niin kuin saa minut pois niistä syömishäiriön ajatuksista.”*

Toinen haastatelluista kertoi haasteellisina hetkinä löytäneensä hetkellisiä hyvänolon kokemuksia yhden positiivissävyyisen kappaleen kuuntelun kautta. Hän kuvasi kokemustaan siitä, miten sairauden yhä vaikuttaessa voimakkaasti hänen elämäänsä hän saattoi kappaleen kuuntelun kautta kokea hetkellisiä onnen tunteita:

*H: “Kyllä mä koen, että se oli jo siinä vaiheessa tosi iloinen biisi ja toi sellaista hyvää mieltä. Koska se oli enemmän niin kuin sellainen, että mä tulkitsin sen sitä kautta, et sen kappaleen sanoitukset kertoo siitä hetkellisen onnellisuuden kokemisesta ja siihen hetkeen pysähtymisestä, et tavallaan sitä kautta pystyin jo saavuttamaan sen tunteen sitä kappaletta kuunnellessa siinä vaiheessakin kun en ehkä niin kuin, tai vielä kun tiedostin sen, että omassa elämässä on sellaisia isoja asioita, joita haluaisin pystyä ratkaisemaan, niin kyllä mä uskon, että se biisi tarjosi siinä vaiheessa kuitenkin sen tunteen kokemuksia.”*

Kaksi haastateltua kuvasi kokemustaan siitä, kuinka kappaleiden kuuntelu antoi kokemuksen turvallisuudesta. Toinen näistä haastatelluista kuvasi syömishäiriön olleen hänelle pyrkimys löytää turvaa ja suojaa muuten uhkaavalta tuntuvalta maailmalta:

*H: "Se syömishäiriö on ollut mulle aina sellanen oma maailma ja vähän sellanen niin ku, no on se sitä pakoa, ja sellasta ja mie aina ajattelen, et mie en oo yksin kun mie oon sen kanssa, ja se piti minuu sen sylissä ja sitten jotenkin nyt tammikuussa mulle tapahtu se, et mie oon ite luonut sen, et se ei oookkaan mikään ihminen tai mikään turva, et mie oon ite luonut sen. Et se oli semmonen minun syli. Ja mie oon sanonut terapiassa sitä mun syliks ja turvaks. Mie elin sen sisällä."*

Kuvatessaan paranemisessaan merkitykselliseksi muodostunutta kappaletta haastateltu kertoi kappaleen tarjonneen tälle syömishäiriön "sylille" korvikkeen, joka tarjosi syömishäiriön lailla kokemuksen turvallisuudesta, olematta yhtä lailla vaarallinen:

*H: "Joo miulle tota, kun se syömishäiriöinen se syli se on ollut sellanen tumma ja sellanen öinen ja sellanen. Miun mielestä tää kappale on vähän niin ku samanlainen. Mutta sitten se on kuitenkin paljon turvallisempi. Et täs on sama niin ku sävy, mutta se on kuitenkin ihan eri värinen kun se mun syömishäiriö."*

Toinen haastateltu kuvasi sitä, kuinka musiikin kuunteleminen "ulkomaailmassa" liikkuesssa tarjosi turvallisuuden kokemuksen sitä kautta, että tämä sulki pois ympäristön hälyä ja rauhattomuutta:

*H: "Mut yleensä kuuntelen ja sit kuuntelen aina, kun mä oon jossain, menen johonkin, niin kuuntelen musiikkia. ...Kun se on jotenkin sellainen turvallinen olo, kun ei kuule mitään ympäristöstä, on sellainen rauhallisempi olo."*

*T: "Miten se musiikki luo sitä turvallisuutta?"*

*H: "Mä yritin sitä kans eilen vähän niin kuin miettiä. Mut ainakin niin kuin se, et mun ei tarvii kuulla sitä kaikkea ääntä ja hälinää ulkona, nüinku autoja ja ihmisiä, ja sit kun mä, mä tykkään siitä."*

Tälle haastatellulle musiikin luoma turvallisuus liittyi myös vahvasti siihen, että hän kuunteli itselleen tuttuja kappaleita uudestaan ja uudestaan. Hän kuvasi aina samanlaisena toistuvien kappaleiden osien ja ominaisuuksien antoivat hänelle turvallisuuden ja mielihyvän kokemuksia:

***H: “Ja sit jotenkin se, öö, mun on ehkä vähän vaikee ehkä uusia artisteja tai bändejä ottaa kuunteluun. Kun mä jotenkin tykkään just siitä, tai se on tavallaan tosi turvallista, että kun muistaa jokaisen, et missä kohtaa tulee, siis kaikki soittimet sieltä melodiasta, se tuntuu jotenkin, se tuntuu hyvältä.”***

#### **4.5.1.2. Kappaleen rohkaiseva näkökulma**

Viisi haastatelluista kuvasi kokemustaan siitä, kuinka merkitykselliseksi muodostunut kappale vahvisti uskoa siitä, että haastateltu on tarpeeksi hyvä, kaunis ja riittävä sellaisena kuin on. Yksi haastatelluista kuvasi tätä kokemusta seuraavasti:

***H: “Sitte kun siinä sanotaan, että: “Ja sä oot kaunis vaikket enää tunne niin ja vaikka veivät sulta uskon ihmisiin”, niin se auttoi tosi paljon silloin kun olin kiusattu koulussa ja tälleen, ni sitten ties, että vaikka niitten kiusaajien mielestä en oliskaan kaunis niin jonkun mielestä mä vielä voin olla kaunis.”***

Toinen haastateltava kertoi PMMP-yhtyeen “Tytöt”-kappaleesta, jossa merkitykselliseksi osatekijäksi hän kuvasi kappaleen hyväksyvää ja kannustavaa sanomaa:

***H: “No siis, se niinkuin sanoo sen, että niin kuin olet ihana juuri sellaisena kuin olet, ja mitä teet ja osaat ja pystyt”***

Myöhemmin haastattelussa tämä haastateltu kuvasi kappaleen merkitystä itselleen sen kautta, että tämä auttoi häntä kokemaan “hyvää itserakkautta”:

***H: "...ja niin ku, sit tosta "Tytöt"-biisistä, niin saa just semmosta, no ehkä semmoista, miltä pitäis tuntua tai minkä pitäis tietää. Semmosta jotain hyvää itserakkautta."***

***T: "Auttaako se biisi tuntemaan sitä?"***

***H: "Joo, se auttaa tuntemaan sitä. En tiedä miten kauan pitäis kuunnella, että esimerkiksi kaikki 30-vuoden jutut nollaantuis, mutta tota, se on hyvä, biisi."***

Kolmas haastatelluista kertoi kappaleen sanoitusten avulla kyenneensä vahvistamaan ajatusta siitä, että hänen hyväksyttävyytensä ja rakastettavuutensa eivät olleet riippuvaisia hänen painonsa muutoksista:

***H: "niin hirveen hienosti että siinä niinkuin - et oikeastaan se, että siellä on pelkästään yhtenä lainina se, että olis hyvä vaikka lihois sen viis kiloa. Et niinkuin miten pieni osa se oikeastaan se paino sitten loppujen lopuksi siinä niinkuin siinä omassakin paranemisessa oli. Vaan se kaikki, niinkuin joku semmoinen hyväksytyks tuleminen, ja se, että kaikki ne niinku ne pelot, että olis hyvä ja hyväksytty ja rakastettu ja ihana, vaikka ne kaikki pelot toteutus."***

#### **4.5.1.3. Jaetut kokemukset**

Neljän haastatellun kertomuksissa nousi esiin kokemus siitä, kuinka kappaleet antoivat lohtua ja tukivat omaa toipumista sen kautta, että jonkun muunkin kuultiin kokeneen tai tunteneen samoin kuin itse. Kaksi haastateltua vertasi kappaleiden tarjoamaa tukea vertaistukeen. Haasteltujen kertomuksissa syömishäiriöistä nousi vahvasti esiin tema omaan sairauteen ja näin myös oman toipumiseen liittyvästä yksinäisyydestä. Näiden kokemusten jakaminen syömishäiriötä sairastamattomien läheisten kanssa koettiin haastavana, ja tämän lisäksi haastatellut kuvasivat vahvasti kokemusta siitä, että lopulta oman toipumisen, ja sen

edellyttämien muutosten kanssa oltiin kaikesta saatavalla olevasta tuesta huolimatta yksin. Samaistumispintaa tarjoavat kappaleet olivatkin tärkeässä roolissa tämän yksinäisyyden helpottajana. Yksi haastatelluista kuvasi tämän kokemuksen lohdullisuutta seuraavasti:

*H: “Musta tuntuu, että niistä biiseistä ja musiikista, laulun sanoista nimen omaan laulettuna, ja niitten biisien tunnelmasta niin, mitä niistä yleensä niinkuin löytää on se niinkuin samuus. Et on hirveän lohdullista löytää myöskin sellaisia biisejä ja tajuta, että: “hei, joku jossain on tällaisen biisin kirjoittanut”. Et siit on, et miten siit on voinut tuntua jotenkin näinkin samalta. Miten se on voinut tavoittaa näin tän saman tunnelman, kuin mitä kokee itse.”*

Toinen haastateltu kuvasi laulun tekstiin samaistumisen tarjoavan myös toivoa sitä kautta, että toisen ihmisen kertomus onnistuneesti läpikäydyistä vaikeuksista antoi uskoa myös omaan selviämiseen:

*H: “Niin tavallaan niin ku se anto sellaisen inhimillisen samaistumispinnan niihin tunteisiin ja tavallaan siinä vaiheessa ei ollut merkitystä, että kertooko se kappale just sanatarkasti niistä omista kokemuksista, mutta tavallaan niin kuin ehkä just se ajatus, mikä siinä vertaistuki-avussakin itelle oli, et joku muukin on kokenut vastaavanlaisia asioita ja joku muukin on käynyt läpi vastaavanlaisia tunteita, mutta niinkuin päässyt niistä eteenpäin. Et sen se niin kuin tarjos siihen. Sellaisen samaistumismahdollisuuden.”*

Kappaleista, joita haastatelluista käsiteltiin ei yksikään kertonut yksiselitteisesti syömishäiriöstä toipumisesta. Tästä huolimatta haastatellut löysivät kappaleista teemoja ja tuntemuksia, joiden kokivat heijastavan omaa kokemustaan ja tarjoavan näihin samaistumispintaa. Yksi haastateltu kuvasi sitä, kuinka hän löysi kappaleista, joiden alkuperäinen teema ei liittynyt suoraan hänen sen hetkiseen elämäntilanteeseensa tästä huolimatta samaistumispintaa omille kokemuksilleen:

*H: “Vaikka ihan hyvin osa näistä biiseistä jota mä oon kuunnellut, niin nekin on voinut olla ihan rakkausbiisejä, tai kertoa monista sellaisista asioista, jotka ei ole ollut mulle relevantteja silloin, mutta jos mä oon osannut ne jotenkin yhdistää, niihin omiin asioihini, niin silloin se on tuntunut oikealta, mutta jos on pitänyt etsimään niitä yhteyksiä, niin eihän se silloin toimi.”*

Usea haastateltu toi esiin sen, että omalle toipumiselle merkitykselliset kappaleet tulkittiin tietoisesti vahvasti omasta näkökulmasta. Merkitykselliset kappaleet saattoivat kuvata tilannetta, jonka toinen kuulija olisi saattanut ymmärtää esimerkiksi parisuhteen loppumisen kuvauksena, mutta omaan tilanteeseen heijastamalla näistä oli löydettävissä teemoja, jotka olivat samaistettavissa syömishäiriöstä toipumisen kokemukseen. Haastatellut puhuivat laulun tekstille “oman merkityksen löytämisestä”: siitä, kuinka teksti voitiin yhdistää omaan kokemukseen syömishäiriöstä toipumisesta ja luopumisesta vaikkei tämä ollutkaan sen alkuperäinen merkitys.

Kappaleen sanojen omaan tilanteeseen soveltamisen teema nousi esiin erityisen vahvasti haastatellun kertomuksessa, joka kertoi löytäneensä kappaleen “Tuuli kulkee” sanoista sairautensa alkuaikoina merkityksen, jonka hän koki syömishäiriön oireisiin ja laihduttamiseen kannustavaksi, mutta voimakkaan kuuntelukokemuksen kautta saman kappaleen merkityksen muuttuneen hänellä paranemiseen kannustavaksi:

*H: “No joo, sitä rupes, ajattelemaan tosiaan sillein positiivisemmin ja ehkä, no miten nyt biisin sanoja joskus soveltaa omaan elämäänsä, niin sitä rupes soveltamaan niinku niihin positiivisiin asioihin, eikä niin kuin ainoastaan niihin negatiivisiin.*

....

*Siinä puhutaan niin kuin synneistä ja näin ni sitten, ja siitä, että toivois, että joku vaan ehdoitta rakastais itteä. Ni se oli sit sellainen, mitä niin kuin itekin elämässään halus, Ja sitten just ku siinä puhuttiin siitä, en ole ihan varma sanotaanko siinä syntien anteeksiantamisesta tai semmosesta niin ku ite piti sitä syömistä tavallaan syntinä, jos niin voi sanoa. Niin siinä puhuttiin siitä justiin, että se ei, mitenköhän sen muotoilis - niin, siinä puhutaan just siitä, et sain synnit tunnustaa ja padot lähti murtumaan siin on semmonen*



*kohta ni se oli siinä sellainen aika mikä iski syvälle, et pysty niin kuin, tavallaan ei enää halunnut, tai ymmärsi tavallaan että ei se syöminen ookaan niin paha, et se on välttämätöntä, et ei sitä voi luokitella sillein heikkoudeksi.”*

#### **4.5.1.4. Kappaleet oman toipumisen mittarina**

Tapa, jolla haastatellut kuvasivat kappaleiden kuuntelun antavan toivoa ja rohkaisua oman toipumisen edetessä, oli kappaleiden kyky toimia oman paranemisen etenemisen mittareina. Neljän haastatellun kertomuksessa nousi esiin se, kuinka merkityksellisten kappaleiden kuuntelu auttoi palauttamaan elävästi mieleen aiempia sairauden vaiheita ja tarjosi tätä kautta vahvan vertailukohdan omalle tilanteelle nykyhetkessä.

Kahden, vielä toipumisvaiheessa olevaksi itsensä kuvaavan haastatellun kertomuksissa kappaleen kuuntelun tarjoama vertailukohta nykyiseen tilanteeseen antoi kannustavan kokemuksen siitä, että oma toipuminen edistyi ajan myötä. Syömishäiriöstä toipumisen kuvattiin tapahtuvan hitaasti ja oman edistymisen havaitsemisen ja tähän uskomisen olevan ajoittain hyvin haastavaa. Yksi haastatelluista kuvasi, kuinka merkitykselliseksi muodostuneen kappaleen kuunteleminen antoi helpotuksen kokemuksen sen myötä, että tätä kuunnellessa mieleen palasi muisto kappaleen ensi kuuntelukerrasta, ja verratessaan tuolloista kokemustaan nykytilanteeseensa haastateltava havaitsi itsessään selkeää eheytymistä:

*H: “Mie olin niin särkynyt ja niin syömishäiriöinen vielä silloin kun mie ensimmäisen kerran sen kuulin, ja nytten mie voin kuulla sen, kun mie kuulen sen nyt niin mie oon vähän niin kuin helpottunut, että apua, että, minä kyllä muistan sen ekan kerran mie muistan sen millanen mä olin kun mä kuulin sen ekan kerran ja nyt mie nään itteni, et minkä lainen mie oon nytte, ni mie oon kyllä aika erilainen. “*

Toinen haastateltu kuvasi kokeneensa vahvasti rohkaisevaksi sen, kuinka kuullessaan itselleen merkityksellisen kappaleen konsertissa hän pystyi näkemään ajan myötä tapahtuneen positiivisen muutoksen itsessään ja elämäntilanteessaan:

***H: “Et ekaa kertaa kun mä kuulin tän ni mie itkin sen takii et mie oon niin epätoivonen, mut sit siellä keikalla mie itkin onnesta siitä jotenkin että, taas siinä, et niin kuin sen kappaleen avulla mie huomasin taas miten paljon mie oon muuttunut. Ja miten elämän tilanne on niin erilainen kun silloin kun mä kuuntelin sitä ekoja kertoja.”***

Kappaleen avulla oman toipumisen havaitsemisen kokemusta kuvasivat myös kaksi jo itsensä lähes toipuneeksi kokevaa haastateltua. Yksi haastatelluista kuvasi kappaleen kuuntelemisen toimivan keinona vahvistaa omaa terveenä pysymisen motivaatiotaan niinäkin hetkinä, kun ajatukset sairauteen palaamisesta tuntuvat muuten houkuttavilta:

***H: “Tää on säilynyt niin sellaisena reliikkinä mulle niistä ajoista kun on ollut paha ja, et mä en myöskään halua, että se muuttuu, että tää on myös niin konkreettinen säilyvä muisto niistä ajoista, että se, että vaikka kaikki muu unohtuu - se, että miltä on tuntunut kun ei oo syönyt pitkään aikaan tai se miten paha olo on olla kun ei pysty kertomaan kellekään miten vaikeeta on ja tälleen, niin tää biisi on sellanen joka säilyy ja tästä mä muistan aina, että välillä kun tulee sellasia oloja, että voi miten mä haluaisin olla sairas taas, ni tästä biisistä muistaa sen, että miten hirveetä se oli ja miten vaikeeta se oli ja miten mä toivoin aina, että mä voisin olla mitä vaan paitsi sairas.”***

Toinen haastateltu kertoi hänelle merkityksellisen kappaleen kuuntelemisen muistuttavan sairauden ajan synkkyydestä ja antavan positiivista vahvistusta nykyhetkessä tehdylle valinnalle elää elämää ilman syömishäiriötä:

***H: “Se on mulle sellainen, et siitä tulee mieleen, että kuin pohjalla sitä on tavallaan voinut olla, ja kuinka syvästi on voinut olla kiinni jossain, jossain oikeestaan tosi epätodellisessa elämässä kun ei tosiaan ollut muita ajatuksia kuin se ruoka, niin siitä biisistä tosiaan***

*muistaa, että kaikki on nyt hyvin ja että ei menettänyt mitään, vaikka rupeskin elämään ihan normaalia elämä”*

#### 4.5.2. Tunteiden käsittely

Syömishäiriöstä toipuvat ja toipuneet haastatellut kuvasivat kappaleiden auttavan omien tunteiden käsittelyn tukena kolmella tavalla: toimimalla omien tunteiden sanottajina, tukien omien ajatusten ja tunteiden reflektointia, mahdollistaen tunteiden purkamisen sekä toimien keinona olla läsnä nykyhetkessä.

**Taulukko 6: Tunteiden käsittelyn teemojen esiintyminen syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltujen kertomuksissa**

| <b>TUNTEIDEN KÄSITTELY:<br/>Teema</b> | <b>Haastatellut</b>               |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Tunteiden sanoittaminen               | LM1, LM2, LM3, LM4, LM5, LM6, LM7 |
| Tunteiden/ajatusten reflektointi      | LM1, LM2, LM3, LM6                |
| Tunteiden purkaminen                  | LM1, (LM4, LM6)                   |
| Hetkessä oleminen                     | LM2, LM6                          |

##### 4.5.2.1. Tunteiden sanoittaminen

Yksi kahdesta teemasta, joka nousi esiin kaikkien haastateltujen kertomuksissa puhuttaessa niistä tavoista, joilla kappaleiden koettiin tukeneen syömishäiriöstä toipumista oli näiden mahdollistama kokemus omien tunteiden sanoittamisesta. Kaikki haastatellut kuvasivat itselleen merkityksellisen kappaleen sanojen kautta löytäneensä ilmaisua omille tunteilleen ja

kokemuksilleen, joiden pukeminen sanoiksi koettiin muutoin usein haastavaksi. Yksi haastatelluista kuvasi tärkeiden kappaleiden merkitystä omien tunteidensa sanoittajana seuraavasti:

***H: “Noh mulla on suurin niin kuin se, että musta tuntuu siltä, että mulla ei oo niin kuin itelläni sanoja sille, mitä mä tunnen ja koen, ja mitä mussa on. Niin musta on ihanaa kun on biisejä, jotka, musta tuntuu, et ne kertoo siitä, mitä mussa on, ja mitä mä tunnen ja näin.”***

Omien tunteiden sanoittaminen mahdollisti myös kokemuksen omien tunteiden ilmaisusta, joko itselle tai muille. Kaksi haastatelluista kuvasi kappaleen kuuntelun kautta myös kokeneensa pystyvän puhuttelemaan kuvainnollisesti omaa syömishäiriötään. Toinen haastatelluista kuvasi hänelle merkitykselliseksi nousseen kappaleen sanojen kautta syntynyttä tunnetta oman syömishäiriön puhuttelemisesta:

***H: “Se koko biisihän loppuu siihen, että “that I would be good, wheather with or without you.” Ja se on niinkuin semmoinen mikä mulla niinkuin - tulee ihan kylmät väreet tässä kun sanon sen ääneen, siitähän siinä niinkuin tavallaan itsessään on myös kyse, ja se jää leijumaan siihen ilmaan, koska itse sen koen niin, että siinä puhuttelee sitä syömishäiriötään, ja sitä omaa oirehtimistaan. Ja se toive siitä, että olis hyvä, olipa sairas tai ei.”***

Kappaletta “Oi, Muusa”- merkitykselliseksi kuvannut haastateltava kuvasi kokemustaan siitä, kuinka tämän kuunteleminen helpotti hänen oloaan sitä kautta, että hän koki sen ilmaisevan syömishäiriöstä luopumiseen liittyvää ahdistusta omasta puolestaan:

***H: “Silloin kun mie oon ollu tosi ahistunut, niin silloin se on ollut semmonen ja silloin kun mun on tehnyt mieli huutaa vaik, niin silloin mie oon kuunnellut sen.***

***T: “Millä lailla se auttaa sitten niissä tilanteissa?”***

*H: “Noh, miusta tuntuu, et se huutaa mun puolesta se kappale, et miun ei tarvii huutaa, vaan se huutaa. Se unohtuu se ahdistus, ja sen biisin aikana ainakin se on poissa.”*

Syömishäiriöstä toipuvista ja toipuneista haastateltavista vain yksi käytti kappaleen kuuntelun mahdollistamasta kokemuksesta sanaa “lohtu”. Tämä haastateltava kuvasi kappaleen antavan hänelle lohdun kokemuksen syntyvän kappaleen sanoittaessaan haastatellulle syvästi tärkeitä pyyntöjä ja toivomuksia:

*H: “Tää kyseinen kappale oli sellainen niinkuin lohdun tuoja jollain tavalla. Rukous on niinkuin sellainen, se on vähän liian vahva ilmaus, mutta jotenkin siihen biisiin ja sen sanoihin kiteytyy hirveesti jotenkin semmoista - jotain sellaisia mulle tärkeitä pyyntöjä elämältä, ja oikeastaan samaan aikaan omalta itseäni. Lohtua kai se toi, se toi se biisi kyllä. Joo, lohduntuoja.”*

#### **4.5.2.2. Tunteiden sanoittaminen terapiavuorovaikutuksen tukena**

Kaksi haastatelluista kuvasi myös kokemusta siitä, kuinka kappaleen avulla omille tunteille sanojen löytäminen auttoi heitä ilmaisemaan tunteitaan terapeutilleen. Tällä tavoin koetut kappaleet antoivat haastatelluille keinon tuoda terapiassa esiin tuntemuksia, joille he eivät yksin löytäneet sanoja. Yhden haastatellun sanoin:

*H: “No ehkä sen verran ainakin, että tavallaan jos ei oo ite löytänyt sanoja jollekin tunteelle tai tuntemuksille, niin sitte, jos joku kappale on niin ku tuntunut semmoselta tosi omalta, tai et se kuvaa just niin ku jotain tunnetta, ni sitte tavallaan on niin kuin terapiassakin osannut pukea ne sanoiks.”*

Toinen haastateltu kertoi soittaneensa omia tunteitaan kuvastavan kappaleen terapeutilleen terapian ilmaistakseen tätä kautta omia tunteitaan, josta toivoi terapeuttinsa kanssa voivansa puhua:

*H: “Niin mä joskus oon vienyt ja vien jonkun levyn, ja soitan jonkun biisin. Se mun terapeutti onneks tykkää musiikista, ja sit niin kuin tietenkä jonkun sellaisen mikä on mulle jotenkin tärkeä, niin sit siitä on niin kuin helpompi aloittaa keskustelu.”*

#### 4.5.2.3. Omien tunteiden ja ajatusten reflektointi

Tunteiden sanoittamiseen vahvasti liittyvä teema oli se, että kappaleiden koettiin toimivan omien tunteiden ja ajatusten reflektoinnin tukena. Neljä haastateltua kuvasi kokemusta siitä, kuinka tunteiden sanoituksessa kappaleen tekstissä syntyi oivalluksia omista tunteista, toimintatavoista ja näitten syistä. Yksi haastatelluista kuvasi kappaleen auttaneen häntä oivaltamaan syitä omiin pelkoihinsa, joiden kohtaamisen hän koki suureksi haasteeksi omassa toipumisessaan:

*H: “Se auttoi jäsentämään sitä, että mitä pelkää. Tavallaan sanottamalla sen just, että, ei välttämättä, mikähän laini siellä olis, se, että, jossa lauletaan, että olis hyvä vaikka menis konkurssiin, niin tavallaan, ehkä se niinkuin auttoikin ymmärtämään sitä, että ei pelkää itse sitä tapahtumaa vaan sitä että jotenkin menettäis oman hyvyiden tai ihanuuden tai mikä se nyt onkaan, rakastettavuuden tai jonkun tällöisen sen takia et itselle tapahtuu jotain tai omassa elämässä tapahtuu jotain, et kyl se ehkä sellaisena niinkuin semmoisena pelkojen jäsentäjä oli niinkuin hyvinkin toimiva, ja sanoittajana, omien niitten tunteiden sanoittajana.”*

Toinen haastateltu kuvasi, kuinka itselleen merkitykselliseksi muodostunutta kappaletta kuunnellessaan hän ymmärsi kokemiensa tunteiden olevan surua syömishäiriöstä

luopumisesta, ja pystyi tämän myötä antamaan itselleen myös syvemmin luvan näiden tunteiden tuntemiselle:

***H: “Tai siis siinä lauletaan että pelkään elää ilman sua, ja mitä musta jää, kun se lähtee se joku pois. Jotenkin se vaan kävi siihen niin hyvin, mut sit miusta tuntu, että, se on niin kuin, että kun mie kuulin sen kappaleen niin mie saan niinkuin surra sitä, että se lähtee pois. Ja mie tajusin niin kuin, että mua surettaa se, että se lähtee pois. Sen kappaleen avulla mie tajusin sen. Että mie suren sitä, niin.”***

Kolmas haastatelluista kuvasi, kuinka kappaleen teksti näkökulmineen oli merkittävässä roolissa omien ajatusten ja näkemysten reflektoinnissa ja tuki vahvasti parantumisen myötä rakentuvan uuden elämänfilosofian muodostumista. Haastateltu kertoi, kuinka kappaleen teksti mahdollisti kiitollisuuden ja hyväksynnän löytämisen omia vaikeita kokemuksia kohtaan ja auttoi näkemään syömishäiriön sairastamisen elämäkokemuksena, jolla voi olla myös positiivisia merkityksiä. Hän kuvasi kokemustaan seuraavasti:

***H: “Siinä kertosaikeessä just niinku puhutaan, siinä tavallaan kiitetään just niinkuin pettymyksiä ja sellaisia ikäviä asioita ja tavallaan kiitetään kohtaloa siitä, että kohtalo on tuonut niinkuin ikäviä asioita, mut niiden kautta voi löytää niin kuin hyvät asiat omaan elämäänsä, niin se oli niin kuin hyvin kirjalliset ne sanoitukset, mie koin, et minä samaistuin niihin, ja että tota niistä löyty just tavallaan se, että, että niinkuin sit ajattelinkin niin, et mie haluaisin toipuu niin, että mä en oo katkera siitä mun sairastamisesta vaan näkisin, et se on ollut mulle mahdollisuus kasvuun ja niinkuin löytää jotain uutta, elämää kokonaan, määrittää itseni itse asiassa kokonaan uudestaan sen sairauden myötä”***

Tämä haastateltu kuvasi kappaleen hyväksyvän ja kiitollisuutta korostavan näkökulman antaneen hänelle uuden suhtautumistavan elämäänsä, jonka hän koki kulkevan vahvasti mukana vielä haastatellun tekohetkelläkin:

*H: “Kyllä sen merkitys voisi tiivistyä siihen, et se on yksi niistä asioista, joiden kautta olen löytänyt oman elämänfilosofiani. Olen löytänyt, se on yks sellainen, jonka kautta olen löytänyt elämään uuden ajattelutavan, jos ajatellaan sitä, että mikä mun käsitys omasta itsestäni ja siihen liittyvistä asioista oli ehkä ennen sairastumista ja sairastumisen aikana, niin siitä voi sanoa, että siitä oon löytänyt ehkä sellaisen uuden, uuden näkökulman ja uuden tavan tarkastella elämää, joka tietysti on aika iso asia jo sinällään. Et koen, et se on yks sellainen asia, joka ohjaa vielä tässäkin vaiheessa ja joka on ollut ohjaamassa siinä paranemisen aikana tavallaan ihan kokonaan uuteen suuntaan elämässä ja oman elämän ymmärtämisessä ja ajattelussa.”*

#### **4.5.2.4. Hetkessä oleminen**

Kolme haastateltua kertoi kokemuksesta, jossa merkityksellisen kappaleen auttoi löytämään läsnäolon ja rauhan kokemuksen tässä hetkessä. Tätä kokemusta vahvasti kuvaava haastateltu kertoi kokemuksestaan, jossa vaikeana hetkenä hän löysi itselleen tärkeän yhtyeen kappaleiden kuuntelusta keinon olla läsnä ja rauhoittua ahmimisen ja oksentamisen sijaan:

*H: “....silloin kun mulla oli sellanen olo, et nyt mie haluun oksentaa ja nyt mie haluun kauheen bulimiakohtauksen ja nyt --- ja sitten mie päätinkin silloin kuunnella niitten koko tuotannon ja mie menin makaamaan lattialle, pehmeälle matolle ja mie pistin soimaan sen ja sit mie ajattelin pelkästään sitä musiikkia, ja mie kuuntelin sen koko tuotannon läpi. Ja silloin miusta just tuntu vaan, et mie harjottelin mun ruumiissa olemista.”*

Tämä haastateltu kuvasi kuinka vaikeina hetkinä musiikin kuuntelu mahdollisti hetkessä pysymisen syömishäiriön oireisiin tarttumisen sijaan:



*H: “Ja sit sellasina epätoivon hetkinä, kun ei oo oikeen ollu mittään niin sit mie oon kuunnellu, tai siis musiikki on antanut mulle sen, että mie en oo yksin, enkä tartu siihen samaan sairauteen vaan se musiikki jotenkin pitää minut siinä hetkessä.”*

Toiselle haastatellulle kappale, jonka keskeisin sanoma oli kehotus hengittää (“just breathe”) auttoi selviämään vaikeista hetkistä laulun antamaa ohjenuoraa noudattamalla:

*H: “Se {esittäjä} on “Superchick” ja sillä on sellainen biisi kuin “Breathe”. Niin se on kyllä kans semmonen, koska, siinä laulun ideana on se, että pitää niin ku vaan hengittää ja tavallaan odottaa, että huono hetki menee ohi, niin se on auttanut kyllä kans, kun aina jos on tosi huono hetki, niin ajattelee vaan, et mun pitää nyt vaan hengittää ja koittaa selvitä tästä tilanteesta.”*

Kolmas haastateltu kuvasi kappaleen kuuntelemisen avulla hakeneensa, ja löytäneensä keinon olla läsnä nykyhetkessä ja löytää rauhaa ja kiitollisuutta silloinkin, kun oma paraneminen ei tuntunut etenevän toivotulla tavalla:

*H: “Kun musiikkikappalettakin kuuntelee niin se kestää sen muutaman minuutin ja siihen keskittyy aina vaan sen muutaman minuutin ajan aina kerrallaan, niin tavallaan niin kuin sen takia mun mielestä musiikissa se tunne, jonka se aiheuttaa just sillä hetkellä on niin tärkeä ja iso asia. Et tavallaan ehkä siihen kytkeytyy just se niin kuin, et tavallaan sellaisinakin hetkinä, kun ei koe ite elämässään menevän hirveästi eteenpäin, niin just sen tunteen hakeminen siitä, et just tällä hetkellä voi olla ihan hyvä hetki ja just tänään voi olla ihan hyvä päivä vaikka ei nyt kokiskaan, et se paraneminen menee hirveesti eteenpäin tai jotain muuta ni ehkä semmoinen niinkuin, sen kappaleenkin kautta siihen hetkeen meneminen ja siinä kiinni oleminen, ni oli semmoisia mitä siitä niin kuin haki.”*

#### 4.5.2.5. Tunteiden purkaminen

Tunteiden purkamisen teema nousi syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltavien aineistossa esiin ainoastaan kolmen haastatellun kertomuksessa, ja vain yksi haastatelluista kuvasi kappaleen tukeneen tunteiden purkamista pitemmällä aikavälillä. Kaksi muuta haastateltavaa kertoivat yksittäisistä kokemuksista, jolloin kappaleen kuunteleminen sai heidät voimakkaasti liikuttumaan. Toinen näistä haastatelluista kuvasi kokemaansa ahdistusta möykyn tunteena rinnassa, joka kappaleen kuuntelun ja tämän herättämien kyynelten myötä vapautui. Hän kuvasi tämän kokemuksen tuntuneen siltä, kuin hän olisi samalla vapautunut syömishäiriöstä:

*H: "...se oli mulle sellanen aika fyysinenkin kokemus koska mie aloin itkemään kun mie kuulin sen {kappaleen}. Miusta tuntu, että se, se ku se laulo ja mie kuulin sen musiikin, että se oikeesti irtooo musta sillä hetkellä, koska se sairaus on kuitenkin niin kokonaisvaltainen tai semmonen tunne kokoajan, et mie oon jonkun sisällä, musta tuntu silloin, että se repii se musiikki minut pois vähäks aikaa, se repii sitä kuorta, sitä sairauden.*

*T: "Oliko se ihan fyysinen se tunne?"*

*H: "Oli, koska mulla aina tuntuu rinnan alla ahdistus, ja se syömishäiriö. Ni silloin se, miusta tuntu, et silloin sitä kaivetaan ja revitään irti, ja silloin mie olin siitä rinnan kohdalta vapaa."*

Toinen haastateltu kertoi kuulleen hänelle merkitykselliseksi muodostuneen kappaleen musiikkifestivaaleilla, ja tämän vahvasti koetun kuuntelukokemuksen saaneen hänet kyyneliin:

*H: "...siellä oli tämä Rain esiintymässä ja ne sitten soitti sen biisin. Ja se oli sellainen - se oli hirveen vahva kokemus mulle itelle, et mä rupesin ite itkemään heti ensimmäisestä*

*sanasta ja mä itkin vaan koko laulun ajan siellä keskellä, keskellä - monta sataa ihmistä oli ympärillä. Se oli jotenkin niin semmoinen vahva kokemus, et se biisi on jäänyt niin kuin mieleen, mieleen siinä sitten.”*

Yllä lainatuissa kahdessa kertomuksessa kyynelten vapautuminen mainittiin merkittävänä asiana, mutta sen suoraa vaikutusta oman oloon ei kuvattu.

Ainut haastatelluista, joka kuvasi kappaleen toimineen tunteiden purkamisessa pidemmällä aikavälillä ja mainitsi tunteiden purkamisen itsessään kappaleen kuuntelun positiiviseksi vaikutukseksi, oli haastateltava, joka kuvasi kokevansa itsensä tällä hetkellä syömishäiriöstä “niin vapaaksi kuin vain voi olla”. Tämä haastateltava kertoi, kuinka toipumisensa edetessä hän koki uskaltavansa aikaisempaa syvemmin antaa tilaa omille tunteilleen ja näiden vapauttamiselle. Kysyttäessä josko hän oli havainnut kappaleen kuuntelemisen vaikuttavan omaan fyysiseen oloonsa hän vastasi seuraavasti:

*H: “Ne oli hyvin toisiinsa kietoutuneita tai niitä ei ehkä oikein osannut eritellä silloin, ja varmaan niinkuin silloin aluks niin kuin kaikki tämmöinen mikä liitty siihen SH:n nostatti niin vahvoja tunteita pintaan, et tuntu että pakahtuu ja jotenkin niinkun ahdistuu jopa. Mutta sitte tuntu siinä, kun se toipumisprosessi eteni, uskals myöskin päästää ja osas nimetä että aha, mulle tulee tällainen surun tunne kun kuulen vaikka näitä biisin sanoja ja uskals päästä ne niinkuin valloilleen, ja itkeä myöskin. Niin ehkä se oli jopa sellainen fyysinen helpotuksenkin tunne mikä siihen sitten liitty.”*

## **5. EROVAISUUDET SYÖMISHÄIRIÖSTÄ TOIPUNEIDEN JA TOIPUVIEN SEKÄ LÄHEISENSÄ MENETTÄNEIDEN HAASTATELTUIJEN KERTOMUKSISSA YKSITTÄISTEN MUSIIKKIKAPPALEIDEN TOIPUMISTA TUKEVISTA MERKITYKSISTÄ**

### **5.1 Lohtu ja rohkaisu**

Keskeinen ero läheisensä menettäneiden ja syömishäiriöstä toipuvien haastateltujen kertomuksissa oli se, kuinka kaikkien läheisensä menettäneiden haastateltujen kertomuksissa keskeinen teema oli kappaleiden kuuntelun antama lohdun kokemus, kun taas syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltujen kuvauksissa vahvemmin esiin nousi kokemus kappaleiden kyvystä antaa rohkaisua ja voimistaa toivoa omassa toipumisprosessissa.

Läheisensä menettäneiden ryhmän haastatteluissa kokemus siitä, että merkitykselliset kappaleet tarjosivat kuuntelijoilleen lohtua oman surun keskellä muodostui toiseksi kahdesta toipumista tukevien merkitysten yläteemoista. Kappaleiden lohdullisen sanoman kuuleminen, kokemus siitä, ettei oman kokemuksen kanssa ei oltu yksin, läheiseen koetun yhteyden vahvistuminen sekä oman surun muutoksen havainnointi kappaleen kuuntelun myötä olivat kaikki merkityksellisten kappaleiden kuuntelun vaikutuksia, jotka toivat lohtua läheisen menetyksen jälkeistä surua läpikäydessä.

Syömishäiriöstä toipuvien ryhmän haastatteluissa puhuttiin lohdun sijasta toivosta ja rohkaisusta, joita kappaleet kuuntelijoilleen antoivat. Kappaleiden rohkaiseva sanoma, näiden mahdollistamat positiiviset tunnekokemukset, kokemus siitä, että omien tunteiden tai ajatusten kanssa ei oltu yksin sekä se, kuinka kappaletta kuunnellessa voitiin havaita oman paranemisen etenevän olivat kaikki tapoja, joilla kappaleiden kuuntelijat löysivät rohkaisua usein haastavaksi koetussa paranemisprosessissaan.

Kokemus siitä, että kappale tarjosi tukea omaan menetyksen käsittelyyn eritoten lohdun kokemuksen tarjoamisen kautta, toistui kaikkien läheisensä menettäneiden haastateltujen kertomuksissa, kun taas kaikkien syömishäiriöstä toipuneiden ja toipuvien ryhmän haastatteluissa nousi esiin kappaleiden antaman rohkaisun teema. Vaikkakin lohdun ja

rohkaisun teemoissa voidaan nähdä myös joiltain osin päällekkäisyyksiä; kokemus lohdusta voidaan kokea rohkaisevana ja rohkaisun tuntemuksen voidaan kuvata tarjoavan lohtua, erottuivat nämä kaksi teemaa kuitenkin toisistaan selkeästi erillisiksi. Rohkaisu oli jotain, joka auttoi haastateltuja syömishäiriöstä toipumisen prosessissa ottamaan yhä vain uusia askelia kohti tervehtymistä ja syömishäiriötä luopumista. Lohtu puolestaan helpotti läheisensä menettäneiden usein musertavaksikin kuvattua surua ja auttoi heitä selviämään, päivä ja hetki kerrallaan, läpi raskaan suruajan.

Näiden kahden teeman kautta nouseekin esiin jotain ominaista syömishäiriöstä ja läheisen menetyksestä toipumisen erilaisista luonteista, niin kuin ne tämän tutkimuksen haastatteluissa näyttäytyivät. Läheisen menetyksestä toipuessaan kohdattu konkreettinen luopuminen tapahtui täysin yksilöiden omasta tahdosta riippumatta. Toipumisen prosessi oli ennen kaikkea pyrkimystä hyväksyä, edes osittain, koettu menetys niin, että tästä huolimatta voitiin jatkaa elämää, ei entisellään, mutta Janoff-Bulmanin (1992) sanoin “surullisempana, mutta viisaampana”. Syömishäiriöstä toipuminen puolestaan oli luopumista tähän asti turvalliseksi koetuista toimintatavoista ja selviytymiskeinoista, joista irti päästäminen oli tietoisesti tehtävä valinta, joka oli tehtävä aina uudestaan. Oli vaihtoehto syömishäiriön maailmaan palaamisesta kuinka kestämaton ja tuskallinen tahansa, vaati syömishäiriön oireista ja niiden tarjoamasta turvallisuudesta irtipäästäminen tästä huolimatta rohkeutta. Kappaleiden kuuntelu vastasikin tämän ryhmän kokemuksessa tarpeeseen rohkaisun saamisesta tässä usein haastavaksi koetussa prosessissa. Läheisensä menettäneiden kohdalla valinnan mahdollisuutta ei ollut. Vanhasta elämästä oli luovuttava, sillä menetetty läheinen oli peruuttamattomasti poissa. Kohdattaessa tämä todellisuus uudelleen ja uudelleen, tarjosivat kappaleet kallisarvoista lohtua.

Molempien ryhmien haastateltujen kertomuksissa nousi esiin kappaleen sanoman ja näkökulman merkitys lohdun ja rohkaisun kokemisessa. Viisi syömishäiriöstä toipuvaa ja toipunutta haastateltavaa kuvasi löytäneensä rohkaisua omaan toipumiseensa kappaleen rohkaisevan näkökulman ja sanoman kuulemisen kautta. Läheisensä menettäneiden ryhmästä kaikki haastateltavat kertoivat siitä, kuinka kappale oli tarjonnut uutta lohdullista näkökulmaa omaa raskaaseen tilanteeseen. Teemat, joihin kappaleet tarjosivat rohkaisevaa tai lohdullista näkökulmaa, erosivat kahden ryhmän kesken kuitenkin luonnollisestikin toisistaan.

Syömishäiriöstä toipuvat ja toipuneet haastatellut kertoivat kappaleiden näkökulman tukeneen ennen kaikkea uskoa siihen, että he olivat kauniita, rakastettavia ja riittäviä sellaisina kuin ovat. Kappaleiden sanoman kerrottiin antavan “hyvää itserakkautta” ja tukevan oman itsen hyväksynnän voimistumista. Läheisensä menettäneiden ryhmän kohdalla kappaleen näkökulman kerrottiin tuovan lohtua omaan tilanteeseen ja auttavan hyväksynnän löytämisessä tapahtuneelle.

## **5.2. Tunteiden käsittely**

Lohdun ja rohkaisun kokemusten rinnalle erottui molempien ryhmien kertomuksissa toiseksi yläteemaksi kappaleiden kuuntelun merkitys tunteiden käsittelyn tukena. Ryhmät erosivat keskenään kuitenkin siinä, millä tavoin kappaleiden koettiin auttavan tunteiden käsittelemisessä. Läheisensä menetyksestä toipuvien ryhmän kertomuksissa ylivoimaisesti suurin merkitys, joka kappaleilla tunteiden käsittelyn tukena oli, oli näiden kyky helpottaa tunteiden purkamista. Kaikki läheisensä menettäneiden ryhmän haastatellut kuvasivat, kuinka kappaleet koettiin voimakkaasti omaa oloa helpottaviksi sen kautta, että ne vapauttivat omat, eritoten surun tunteet kyynelien muodossa. Syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltujen kertomuksissa selkeästi voimakkain merkitys oli kappaleiden kautta mahdollistuvalla omien tunteiden sanoittamisella. Kaikki tämän ryhmän haastatellut kertoivat kokemuksesta, jossa kappaleiden sanojen koettiin kuvastavan ja sanoittavan omia tuntemuksia paremmin kuin mitä näitä oli tähän asti osattu sanoittaa itse. Tunteiden sanoittamiseen vahvasti liittyvä teema oli neljän haastatellun kertomuksessa esiin nouseva kuvaus omien tunteiden ja ajatusten reflektoinnista kuunnellun musiikin kautta. Kappaleet auttoivat, eritoten tekstinsä kautta, kuuntelijoitaan löytämään ymmärrystä siihen, miksi he tunsivat, kuten tunsivat sekä tukivat omien syömishäiriöön liittyvien ajatusmallien havainnoimisessa, jonka myötä myös näiden muuttaminen tuli mahdolliseksi.

Tunteiden sanoittamisen teema nousi esiin myös kolmen läheisensä menettäneiden haastatellun kokemuksessa ja kaksi näistä haastatelluista kuvasi kappaleen kuuntelun auttaneen myös omien tunteiden reflektoisessa ja tätä myötä tunteiden syvemmässä ymmärryksessä. Ero teemojen esiintymisen yleisyydessä syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden ryhmään verrattuna oli kuitenkin selkeä: syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden ryhmän haastateltavien kertomuksissa vastaavat toipumista tukevat merkitykset esiintyivät tunteiden sanoittamisen kohdalla seitsemän ja näiden reflektoinnin kohdalla neljän vastaajan kertomuksessa. Tunteiden purkamisen helpottavaa vaikutusta kuvasi selkeästi vain yksi syömishäiriötä sairastanut haastateltava.

### **5.3. Yhtenevästi esiin nousseet teemat: oman kokemuksen jakaminen ja kappaleen toimiminen oman toipumisen muutoksen mittarina**

Vaikka jaettujen kokemusten ja kappaleen toipuminen oman toipumisen etenemisen mittarina aseteltiin syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden ryhmän tulostuloksissa rohkaisun, ja läheisensä menettäneiden ryhmässä lohdun yläteeman alle, esiintyivät nämä kaksi teemaa kuitenkin lähes yhtä keskeisesti molempien haastateltavaryhmien kertomuksissa. Sekä syömishäiriöstä toipuvista ja toipuneista sekä läheisensä menettäneistä haastatelluista neljä kuvasi kappaleen tarjonnan lohtua, rohkaisua ja vähentäneen yksinäisyyden kokemista sen kautta, että sen kuuntelemisen myötä syntyi kokemus siitä, ettei omien kokemusten tai tunteiden kanssa oltu yksin, vaan nämä olivat ”jaettuina”: joku toinen, jossakin, oli kokenut samoin. Syömishäiriöstä toipuvista ja toipuneista haastatelluista kolme kuvasi kappaleen tarjonnan rohkaisua sen mahdollistaessa oman edistymisen havaitsemisen ja toimiessa näin ”oman toipumisen edistymisen mittarina”, kun taas läheisensä menettäneiden ryhmässä kokemus kappaleen kuuntelemisen kautta oman surun muutoksen havaitsemisesta nousi esiin neljän haastatellun kertomuksessa.

#### **5.4. Ryhmäkohtaiset merkitykset; läheiseen koetun yhteyden voimistuminen, positiiviset tunnekokemukset sekä hetkessä oleminen**

Ryhmien kertomuksissa esiintyi myös teemoja, jotka eivät olleet toisiinsa rinnastettavissa, vaan erottuivat selkeästi ryhmäkohtaisiksi. Läheisensä menettäneiden haastateltujen kertomuksista neljässä nousi esiin teema kappaleen kuuntelun kautta voimistuvasta yhteyden kokemuksesta menehtyneeseen läheiseen, mikä koettiin vahvasti lohduttavaksi. Syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltujen kertomuksissa kappaleiden kuvattiin puolestaan tukevan paranemista sen kautta, että niiden kuuntelun myötä saatettiin vaikean vaiheenkin keskellä tavoittaa kokemuksia kauneudesta, onnellisuudesta, turvallisuudesta ja toivosta, jotka muuten tuntuivat vaikeasti tavoitettavilta. Tämän lisäksi kappaleiden tunteiden käsittelyä helpottavana merkityksenä nousi syömishäiriötä sairastaneiden haastateltavien kertomuksissa esiin se, että kappaleet auttoivat heitä löytämään syvemmän tavan olla läsnä nykyhetkessä, ja tätä myötä tarjoamaan joissakin tilanteissa vaihtoehtoisen selviytymiskeinon syömishäiriön oireisiin tarttumisen sijaan.

#### **5.5. Kappaleiden merkitykselliseksi koetut ominaisuudet ja näiden erot ryhmittäin**

Halki molempien ryhmien, kaikkien haastateltujen kertomuksissa, yhtä lukuun ottamatta kaikkien mainittujen kappaleiden kohdalla, nimettiin laulun sanoitus tärkeimmäksi yksittäiseksi tekijäksi siinä, että kappale muodostui merkitykselliseksi. Kokemukset kappaleen musiikillisten elementtien: sävelen, sovituksen ja tulkinnan merkityksestä olivat samankaltaisia molemmissa ryhmissä: näiden kuvattiin olevan tärkeitä eritoten sen takia, että ne vahvistivat kappaleen yleistunnelmaa ja mahdollistivat kokemuksen kappaleiden vahvasta yhteydestä omiin tunteisiin.



Tekijä, jonka merkitys nousi kahden ryhmän välillä voimakkaammin merkitykselliseksi syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden ryhmän haastateltujen kertomuksissa oli kappaleen esittäjän rooli kappaleen merkityksellisyydessä. Neljä syömishäiriöstä toipunutta haastateltavaa kuvasi kokemustaan siitä, kuinka kappaleen esittäjän tuntemus vahvisti kappaleen uskottavuutta ja vaikuttavuutta. Tämän lisäksi haastateltavat kuvasivat kappaleiden esittäjien tarjoavan esikuvia myös musiikillisen toiminnan ulkopuolella henkilöhaastattelujen, konserttikokemusten sekä esiintymisten yhteydessä koettujen kohtaamisten kautta. Myös läheistensä menettäneiden ryhmästä kolme haastateltua mainitsi esittäjän jokseenkin merkitykselliseksi kappaleen osatekijäksi. Näiden haastateltujen kohdalla syy esittäjän merkityksellisyyteen oli kuitenkin se, että nämä olivat yhtyeitä, jotka olivat olleet haastatelluille ja heidän läheisilleen yhteisesti tärkeitä ennen läheisen kuolemaa.

## **5.6. Kappaleiden kuuntelutilanteet käytännössä**

Yleisimmin mainittu kappaleiden kuuntelupaikka oli molempien ryhmien kertomuksissa oma koti. Tämän lisäksi kappaleita saatettiin kuunnella myös kaikkialla siellä, minne oma soitin voitiin viedä; käytännössä miltei missä ja milloin vain. Musiikin kannettavuuden ja saatavuuden merkitys korostuikin erityisesti läheisensä menettäneiden kertomuksissa.

Molempien haastatelturyhmien kertomuksia korostui se, että merkityksellisten kappaleiden kuuntelu oli toimintaa, jota tehtiin ennen kaikkea yksin ollessa. Sekä syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden sekä läheisensä menettäneiden ryhmän haastatellut kuvasivat kokemustaan siitä, kuinka kappaleiden koettiin tarjoavan tukea eritoten silloin, kun ketään muuta ei ollut läsnä. Läheisensä menettäneistä haastatelluista kolme kuvasi myös, kuinka kappaleet koettiin ikään kuin läsnä oleviksi lohduttajiksi, joiden tarjoamaan lohtuun ei liittynyt kokemusta vastavuoroisuuden vaatimuksesta.

Syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden ryhmässä neljä, ja läheisensä menettäneiden ryhmässä kaksi haastateltavaa kuvasivat kappaleen toistuvaa ja yhtäjaksoista ”Repeat-kuuntelua”. Kappaleen toistuvan kuuntelun kautta kappaleen synnyttämää tunnelmaa voitiin ylläpitää ja kappaleen tarjoamaa lohdun, turvallisuuden tai tunteiden vapauttamisen

kokemusta pidentää ja voimistaa. Kokemukset kappaleen toistuvasta kuuntelusta olivat molempien ryhmien vastaajien kohdalla samankaltaisia. Kappaletta kuunneltiin uudelleen ja uudelleen, kunnes syntyi kokemus siitä, että tätä oli saatu “tarpeeksi”.

## **6. POHDINTA**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia sitä, millä tavoin yksittäiset musiikkikappaleet voivat saada toipumista tukevia merkityksiä läheisensä menetyksestä sekä syömishäiriöstä toipuessa. Haastatteleamalla sekä läheisensä menettäneitä, että syömishäiriöstä toipuvia ja toipuneita naisia heidän kokemuksestaan yksittäisten kappaleiden merkityksellisyydestä osana näitä elämän voimakkaita muutosvaiheita, pyrittiin vastaamaan kysymyksiin siitä, millä tavoin he kokivat yksittäiset musiikkikappaleet omaa toipumistaan tukeviksi, miten näitä kappaleita käytettiin toipumisen tukena käytännössä, mikä niiden rooli oli osana käytettävien tukikeinojen kokonaisuutta sekä siihen, mitkä kappaleiden ominaisuudet haastateltujen kokemuksen mukaan vaikuttivat siihen, että juuri mainitut kappaleet muodostuivat heille niin merkityksellisiksi. Seuraavassa on esitelty joitakin tämän tutkimuksen päätuloksia sekä sitä, miten nämä suhteutuvat aiempaan tutkimuskirjallisuuteen.

### **6.1. Toipumista tukevien kappaleiden musiikilliset kirjastot**

Lähdettäessä toteuttamaan tätä tutkimusta oli yhtenä tutkijan lähtöoletuksista se, että merkityksellisistä kappaleista puhuttaessa saattaisi keskustelu koskea kunkin haastatellun kohdalla yhtä tai korkeintaan muutamaa tärkeäksi noussutta kappaletta. Seitsemän haastatellun kohdalla olikin erotettavissa hyvin selkeästi yksi tai muutama kappale, jotka nousivat tärkeäksi ylitse muiden, mutta puolet haastatelluista kuvasi merkityksellisiksi koettuja kappaleita olevan laajempi valikoima, joista muutama valittiin haastattelussa tarkemman tarkastelun kohteeksi.

Haastateltujen kertomuksista erottuikin musiikin käyttämisen tapa, joka näyttäytyi yhtenäisenä johdannon kappaleessa 1.2.4. mainitun Slobodan, O’Neillin ja Ivaldin (2001) musiikillisen kirjaston käsitteen kanssa. Slobodan, O’Neillin ja Ivaldin (2001) mukaan yksilöillä on käytössään rajattu valikoima kappaleita, joiden vaikutuksista itseensä he ovat

tietoisia ja, joiden lomasta he valitsevat kunakin hetkenä kuuntelemansa kappaleen. Tästä yksilön “musiikillisesta kirjastosta” valitaan Slobodan, O’Neillin ja Ivaldin (2001) mukaan kuunneltavaksi kunakin hetkenä ne kappaleet, jotka vastaavat yksilön sen hetkisiä musiikillisia tarpeita (Sloboda, O’Neill, & Ivaldi, 2001). Musiikillisen tarpeen käsitteellä tarkoitetaan kuuntelijan emotionaalisia ja/tai fysiologisia tarpeita, joihin tämä kokenee voivansa vaikuttaa musiikin kuuntelun avulla (DeNora, 1999).

Ne tämän tutkimuksen haastatellut, jotka kertoivat laajemmasta kappalevalikoimasta surutyönsä tai syömishäiriöstä toipumisensa tukena, kuvasivat kokemustaan hyvin Slobodan , O’Neillin ja Ivaldin (2001) kuvauksen kaltaiseksi. Näiden haastateltujen kertomuksista hahmottui näkemys siitä, että merkityksellisistä kappaleista oli muodostunut heille oma musiikillinen kirjastonsa, josta silloin kun omaa surua tai paranemista tahdottiin tai jaksettiin käsitellä, valittiin kuunneltavaksi juuri ne kappaleet, joiden koettiin tarjoavan tukea omaan surutyöhön tai syömishäiriöstä toipumiseen hetkessä koettujen tarpeiden mukaisesti.

## **6.2. Kappaleiden toipumista tukevat tehtävät: lohtu, rohkaisu ja tunteiden käsittely**

Sekä syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden, että läheisensä menettäneiden haastateltavien kertomuksista erottui kaksi selkeää pääryhmää niille tavoille, joilla kappaleiden koettiin toimivan oman toipumisen tukena. Syömishäiriöstä toipuvat ja toipuneet haastateltavat kertoivat kappaleiden tuoneen heille ennen kaikkea kokemuksen rohkaisusta, sekä auttaneen toipumiseen liittyvien tunteiden käsittelyssä. Läheisensä menettäneet haastateltavat kuvasivat vastaavasti kappaleiden kuuntelun kautta löytäneensä lohdun kokemuksia, ja yhtä lailla kokeneensa kappaleiden toimineen omien, vastaavasti läheisen menetykseen liittyvien tunteiden käsittelyn tukena. Musiikin kuuntelun merkitys tunteiden käsittelyn keinona, sekä lohdun antajana ovat molemmat teemoja, jotka ovat nousseet esiin aiemmissa musiikin kuuntelun merkityksiä tutkivissa tutkimuksissa (esim. Saarikallio & Erkkilä, 2007; Lippman & Greenwood, 2012). Rohkaisun kokemus, jonka eroteltiin tämän tutkimuksen analyysissa

selkeästi omaksi teemakseen, sisältää samankaltaisia elementtejä Lippmanin ja Greenwoodin (2012) sekä Saarikallion ja Erkkilän (2007) esittelemistä lohdun hakemisen teemoista, mutta haluttiin tässä tutkimuksessa erottaa selkeästi omaksi erilliseksi teemakseen sen vuoksi, että rohkaistun kokemus näyttäytyi syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltavien kertomuksissa eroavan lohdun saamisesta vahvasti eteenpäin kannustavan ja tulevaisuuteen suuntautuvan näkökulmansa vuoksi.

### **6.3. Tunteiden käsittelyn teemat**

#### **6.3.1. Tunteiden sanoittaminen**

Vaikka molemmissa ryhmissä nousi esiin kokemus kappaleista tunteiden käsittelyn tukena, erosivat nämä kaksi ryhmää toisistaan siinä, millä lailla kappaleiden koettiin tukevan tunteiden käsittelyä kaikista merkittävimmin. Syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltavien kertomuksissa nousi esiin ennen kaikkea kokemus siitä, kuinka kappaleiden kuuntelun koettiin helpottavan omaa oloa, sekä tukevan omien tunteiden ymmärtämistä ja käsittelyä sen kautta, että kappaleet auttoivat haastateltujen omien *tunteiden sanoittamisessa*. Kappaleiden tekstien kautta haastatellut kuvasivat löytävänsä sanoja tunteilleen ja kokemuksilleen, jotka muuten koettiin vaikeasti ilmaistaviksi. Tämä kokemuksen kuvattiin auttavan omien tunteiden ymmärtämisessä ja helpottavan niiden ilmaisua myös muille. Kaksi haastateltua kuvasivat kappaleiden kuuntelun myötä kyenneensä ilmaisemaan omat tunteensa paremmin myös psykoterapiassa käydyssä vuorovaikutuksessa.

Tarve tunteiden sanoittamiselle saattaa ainakin jossain määrin selittyä sillä, että syömishäiriöihin on aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa kuvattu liittyvän vaikeutta omien tunteiden kuvailussa ja ilmaisussa (Bydlowski ym. 2005). Aikaisemmassa tutkimuksessa syömishäiriötä sairastavien koehenkilöiden kyky sekä havaita, että kuvailla niin omia kuin muiden emootioita on todettu terveitä henkilöitä heikommaksi (Bydlowski ym. 2005). Erityisesti anoreksiaan on joidenkin tutkijoiden toimesta liitetty jopa aleksitymian piirteitä (Speranza, Loas, Wallier, & Corcos, 2007). Aleksitymialla, joka on käännettävissä

sanatarkasti: “ei sanoja tunteille”, kuvataan persoonallisuuden piirteistöä, jolle ominaista on vaikeus tunnistaa omia tunteita sekä kuvailla niitä muille (Taylor, Bagby & Parker, 1996). Omien tunteiden sanoittamisen kyvyn kehittymisen voidaankin näin ajatella olevan ainakin joillekin syömishäiriöön sairastuneille yksilöille tarpeellinen osa syömishäiriöstä toipumisen prosessia (Taylor, Bagby & Parker, 1996).

Tunteiden sanoittamisen kokemus näyttäytyykin tämän tutkimuksen aineistossa kuvaavan syömishäiriöstä toipuvien yksilöiden selkeää musiikillista, ja samalla emotionaalista tarvetta. Koska aikaisempaa tutkimusta itsenäisen musiikin kuuntelun ja yksittäisten musiikkikappaleiden merkityksestä syömishäiriöstä toipuessa ei tämän tutkimuksen kirjoitushetkellä ollut juuri lainkaan löydettävissä, on tämän tutkimuksen tuloksille kuitenkin vaikea löytää vertailukohtia, eikä vain tämän yksittäisen tutkimuksen perusteella voida tehdä voimakkaita johtopäätöksiä.

Omien tunteiden sanoittamisen teeman selkeä esiintyminen kaikkien haastateltujen kertomuksissa herättää kuitenkin kysymyksen siitä, tarjoavatko musiikkikappaleet toimiessaan syömishäiriöstä toipuvien yksilöiden omien tunteiden sanottajina itse asiassa vastauksen syömishäiriöstä toipumiselle keskeiseen tarpeeseen, ja jos näin on, voitaisiinko tämän ilmiön syvempää ymmärrystä hyödyntää yhä tehokkaammin osana syömishäiriöstä toipuville yksilöille tarjottuja hoito- ja tukimuotoja. Jatkotutkimus kappaleiden kuuntelun kautta tunteiden sanoittamisen kokemuksesta, sekä siitä, miten tämä vaikuttaa kehittyvään kykyyn tunnistaa ja nimetä omia tunteita syömishäiriöstä toivuttaessa, voisikin tuoda lisäymmärrystä tähän musiikkikappaleiden koettuun merkitykseen ja siihen, miten sitä voitaisiin mahdollisesti käyttää syömishäiriöstä toipuvan hoidon tukena.

### **6.3.2. Tunteiden purkaminen**

Läheisensä menettäneet haastatellut kuvasivat puolestaan, kuinka kappaleet tarjosivat ennen kaikkea merkittävän tuen omien tunteiden käsittelylle sen kautta, että ne tukivat haastateltuja omien *tunteiden purkamisessa*. Kappaleiden kuuntelun myötä haastatellut kuvasivat

löytävänsä yhteyden omiin tunteisiinsa ja kokevansa voimakkaasti helpottavaksi sen, että kappaleen liikuttaessa kuuntelijansa kyyneliin syntyi kokemus siitä, että omat tunteet pääsivät virtaamaan vapaasti ja monen haastatellun kuvaama “epämääräinen ahdistus” helpotti. Tämä kokemus kuvattiin usein myös fyysistä oloa voimakkaasti helpottavaksi.

Musiikin toimiminen merkittävänä tukena menetykseen liittyvien tunteiden käsittelyssä nousi esiin myös johdannossa esitellyssä Albergato-Muterspawn (2009) väitöskirjatutkimuksessa. Toisin kuin tässä tutkimuksessa, nousi Albergato-Muterspawn (2009) tutkimuksessa kuitenkin esiin myös haastateltujen kokemusta siitä, että musiikki tarjosi keinon ilmaista omia tunteita muille. Lukuun ottamatta kappaleiden jakamista osana hautajais-thai muistotilaisuutta, ei tämä musiikkikappaleiden merkitys noussut juurikaan esille tämän tutkimuksen haastatteluissa. Albergato-Muterspawn (2009) tutkimus erosikin selkeästi tästä tutkimuksesta siinä, että puolet hänen tutkimuksensa haastateltavista esiintyivät aktiivisesti musiikin kentällä ja heidän kertomuksissaan musiikkia käsiteltiinkin vahvasti aktiivisen tuottamisen näkökulmasta musiikin kuuntelemisen sijaan, minkä voidaan nähdä selittävän ainakin osan siitä, miksi musiikin kautta tunteiden ilmaiseminen sai tässä tutkimuksessa pienemmän merkityksen.

Tämän tutkimuksen keskittyessä eritoten kuunneltujen kappaleiden merkityksellisyyteen nousi tunteiden ilmaisun teema esiin ennen kaikkea puhuttaessa kyynelten helpottavasta ja vapauttavasta merkityksestä. Silloin kuin, ja ehkä jopa erityisesti silloin kuin kukaan muu ei ollut läsnä, kyynelien vapautuminen koettiin voimakkaasti ahdistusta vapauttavana ja omaa oloa helpottavana kokemuksena. Itkulla omaa tunnetta saatettiin ilmaista, eli antaa niille konkreettinen ilmaisu, mutta tämä ilmaisu ei ollut luonteeltaan sosiaalista. Itkun helpottavuutta kuvattiin myös fyysisenä kokemuksena, ja tämä olikin miltei ainoa tapa, jolla haastatellut kuvasivat havainneensa musiikin vaikuttavan omaan fyysiseen oloonsa. Muun muassa Vingerhoets (2013) on viimeaikoina esittänyt, että itkeminen ja kyyneleet tukisivat ennen kaikkea sosiaalista tarkoitusta. Tämän tutkimuksen kertomusten valossa voidaan kuitenkin todeta, että vaikka kyynelten evolutiivinen tarkoitus piilisikin omien emootioiden ilmaisuisissa muille (Vingerhoets, 2013), haastateltujen kohdatessa surun läheisen menetyksestä koettiin omien tunteiden vapauttaminen itkun myötä tästä huolimatta tarpeelliseksi ja omaa oloa helpottavaksi myös silloin, kun kukaan muu ei ollut läsnä.

Se, että syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltujen kertomuksissa ei esiintynyt vahvasti tunteiden purkamisen teemaa voidaan ajatella puhuvan siitä, että tämä tarve ei ryhmän haastatelluille ollut oleellinen tai sen täyttämiseen löydettiin muita keinoja. Tämän lisäksi voidaan kuitenkin esittää kysymys siitä, josko se, että syömishäiriön sairastamiseen liittyi haastateltujen kertomuksissa kokemus voimakkaiden tunteiden raskaudesta ja pelottavuudesta, olisi osatekijänä siinä, ettei ennen toipumisen etenemistä tiettyyn pisteeseen tunteiden purkamista koettu ainakaan tietoiseksi motiiviksi musiikkikappaleiden kuuntelemiselle.

Ainoa tämän tutkimuksen haastateltu, joka kuvasi kappaleen olleen merkityksellinen pidemmällä aikavälillä erityisesti tunteiden käsittelyn tukena kuvasi kokemustaan näin:

***H: “Mutta sitte tuntuu siinä, kun se toipumisprosessi eteni, uskals myöskin päästää ja osas nimetä että aha, mulle tulee tällainen surun tunne kun kuulen vaikka näitä biisin sanoja ja uskals päästä ne niinkuin valloilleen, ja itkeä myöskin.”***

Tässä lainauksessa nousee esiin sekä kokemus kasvaneesta kyvystä tunteiden sanoittamiseen, kuin myös se, kuinka toipumisprosessin haastateltu kuvasi uskaltavansa antaa tunteiden ilmaisulle yhä enemmän tilaa. Syömishäiriötä sairastavien naisten on havaittu estävän omien sekä positiivisten, että negatiivisten tunteidensa ilmaisua ja olevan terveisiin tutkimushenkilöihin verrattuna vähemmän tietoisia omista tunteistaan ja voimakkaammin tietoisia muiden ajatuksista ja odotuksista (Forbush & Watson, 2006). Myös muun muassa Strober (1997) on kuvannut syömishäiriöön sairastuvien yksilöiden olevan useimmiten synnynnäisesti emotionaalisesti herkkiä, ja kokevan omat tunteensa ja tarpeensa äärimmäisen voimakkaasti, johtaen lopulta syömishäiriön myötä ja tämän oireiden kautta omien tunteiden tukahduttamiseen.

Tämän ryhmän haastatelluista ainoastaan kaksi haastateltua kuvasi kokevansa itsensä täydesti tervehtyneeksi. Heidän lisäksi kaksi haastateltua kuvasi itsensä “lähes toipuneiksi”, ja kolme haastateltavaa kertoivat olevansa toipumisvaiheissa. Kaksi vielä toipumisvaiheessa olevaksi itsensä kokevaa haastateltua toivat haastatteluissaan esiin teeman siitä, miten omat vahvat tunteet



koettiin haastavina ja jopa pelottavina. Kysyttäessä yhdeltä näistä haastateltavista, mistä hän tietäisi parantuneensa, hän vastasi:

***H: “No siitä ainakin tiedän, et mä osaan niin kuin käsitellä esimerkiksi oman vihan ja kaiken tollaisen ns. negatiivisen tunne homman, et oikeesti niin kuin käsitellä ja kestää, et ei mun tarvii niinkuin oireilla sitä, niin kuin, et ei mun tarvii käyttää niin kuin niitä oireita siihen, koska mä en muuta osaa”.***

Yllä esitetyissä tutkimustuloksissa ja haastateltujen itse esiin tuomissa kokemuksissa saattaa piillä osa vastauksesta siihen, miksi tunteiden purkamisen teema ilmeni niin harvassa syömishäiriöstä toipuneiden ja toipuvien kertomuksissa.

## **6.4. Rohkaisu ja Lohtu**

### **6.4.1. Jaetut kokemukset**

Saarikallio ja Erkkilä (2007) käyttivät tutkimuksessaan nuorten musiikin käytöstä mielialan säätelyn keinona termiä lohdun hakeminen kuvaamaan kuunneltujen kappaleiden kautta syntyvää kokemusta ymmärretyksi tulemisesta ja siitä, että joku välitti musiikin kuuntelijasta. Edellä mainitut kaksi kokemusta nousivat esiin molempien ryhmien haastatteluissa, joskin syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haasteltujen kertomuksissa sanaa lohtua yleisemmin näitä kokemuksia kuvattiin sanalla toivo tai rohkaisu.

Ymmärretyksi tulemisen kokemus nousi yhtä voimakkaasti esille molempien tämän tutkimuksen ryhmien kertomuksissa teemana, joka nimettiin “jaetuiksi kokemuksiksi”. Kappaleen sanoihin samaistumisen kautta syntyvä kokemus siitä, että joku toinen oli kokenut ja/tai tuntenut samoin kuin itse koettiin vahvasti rohkaisevana ja lohdullisena. Tämän kokemuksen koettiin myös vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Myös Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimuksessa elämän merkittävissä muutostilanteissa merkityksellisiksi

muodostuneissa kappaleista nousi keskeisenä teemana esiin se, että kappaleiden kuuntelu auttoi kuuntelijoitaan tuntemaan itsensä vähemmän yksinäisiksi. Tämä tutkimus vahvistaakin osaltaan aikaisempien tutkimusten tuloksia siitä, että yksi keskeisistä musiikkikappaleiden merkityksistä näiden tarjotessaan kuulijalle lohtua ja rohkaisua on se, että ne antavat kuuntelijoilleen kokemuksen siitä, että oman tilanteen ja omien tunteiden kanssa ei olla yksin.

#### **6.4.2. Kappaleen sanoitusten merkityksellinen näkökulma**

Teema, joka nousi esiin kaikkien tämän tutkimuksen haastateltujen kertomuksissa, oli kappaleiden sanoitusten sanoman ja näkökulman merkitys lohdun kokemisen sekä toipumiseen rohkaisevan oman itsen hyväksynnän vahvistumisen tukena. Kappaleen sanoituksista löydettyjen uusien ja lohdullisten näkökulmien merkitys muutostilanteissa tärkeissä kappaleissa on nousi esiin myös johdannossa esitellyssä Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimuksessa. Läheisensä menettäneet haastateltavat kuvasivat kappaleiden näkökulman tukeneen heitä ennen kaikkea hyväksynnän löytämistä tapahtuneelle, niiltä osin kuin se oli mahdollista. Syömishäiriöstä toipuvat ja toipuneet haastateltavat puolestaan kertoivat kappaleen rohkaisevasta näkökulmasta, joka auttoi heitä löytämään hyväksyntää ja sallivuutta ennen kaikkea omaa itseään kohtaan. Mielenkiintoista onkin, että molempien ryhmien kertomuksissa kappaleen näkökulman voidaan kuvata tukeneen haastateltuja juurikin hyväksynnän löytämisessä, kohdistui tämä sitten omaan itseen, kuten syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastateltujen kertomuksissa, tai kohdattuun tilanteeseen, kuten läheisensä menettäneiden haastateltujen kokemuksessa. Kappaleiden tarjoamat näkökulmat auttoivat haastateltuja hyväksymään niitä asioita, mitkä heille sen hetkisessä tilanteessaan tuntuivat kaikista vaikeimmilta hyväksyä.

Kappaleen näkökulman ja tämän mahdollistamien oivalluksien teema nousi esiin myös esiteltäessä johdannossa musiikin käyttötapoja osana syömishäiriöstä toipumista tukevaa musiikkiterapiaa. Justice (1994) on kuvannut, kuinka itsetuntemuksen syventämiseen pyrkivässä musiikkiterapiassa terapia-asiakkaalle oleellisia teemoja, joista yhdeksi Justice

(1994) nimesi nimenomaan oman itsen hyväksymisen, voidaan lähestyä kuuntelemalla tilannetta varten valittua musiikkikappaletta, tarkastelemalla tämän sanoja tarkemmin ja lopulta soveltaen saavutettuja oivalluksia asiakkaan käsitykseen omasta itsestään ja elämäntilanteestaan (Justice, 1994). Niin tämän tutkimuksen syömishäiriöstä toipuvien kuin läheisensä menettäneidenkin haastateltavien voidaankin nähdä toimineen musiikkikappaleiden etsimisen, valitsemisen ja tietoisien kuuntelun myötä omina “musiikki-terapeutteinaan”, tukien kappaleiden kautta toipumisensa kannalta tärkeiden oivallusten ja näkökulmien löytämistä sekä näihin uskomisen voimistumista.

#### **6.4.3. Läheiseen koetun yhteyden voimistuminen**

Neljän läheisensä menettäneiden ryhmän haastattelun vastauksissa nousi esiin lohdun kokemuksen yhteydessä teema kappaleen kuuntelun kautta voimistuneesta yhteyden kokemisesta menehtyneeseen läheiseen. Kappaleen kuuntelun kautta haastatellut kuvasivat pystyvänsä kokemaan yhteyttä läheiseensä sekä palaamalla muistojen voimistumisen kautta menneeseen, että kokien kappaleen yhdistävän heidät sanoituksensa kautta läheiseen nykyhetkessä. Haastatellut kuvasivat tärkeäksi ja merkittäväksi myös kokemusta, jossa kappaleen sanojen koettiin ilmaisevan asioita, joita läheisen uskottiin yhä itselle haluavan sanoa.

Kokemus musiikin kautta koetusta yhteydestä läheiseen on noussut esille myös useassa aikaisemmassa läheisen menetyksestä toipumisen ja musiikin merkityksellisyyttä käsittelevässä tutkimuksessa ja artikkelissa (O’Callaghan, 2013; Stein, 2004; Albergato-Muterspawn 2009). O’Callaghan (2013) esitti kappaleiden toimivan kuvainnollisina objekteina, jotka voitiin valita kuunneltavaksi silloin, kun läheiseen koettua yhteyttä haluttiin voimistaa. Stein (2004) esitteli artikkelissaan “Music, mourning and consolation” kolme eri tapaa, joilla musiikin kautta voidaan kokea yhteyttä menetettyyn läheiseen: musiikkiin liittyvien yhteisten muistojen myötä; ennestään tutulle musiikille uusien merkitysten löytämisen kautta; sekä etsien tai luoden uutta musiikkia, jonka välityksellä syntyy kokemus

siitä, että läheisen kanssa voidaan kommunikoida. Kaikki kolme Steinin (2004) nimeämää tapaa nousivat esiin tämän tutkimuksen haastateltujen kertomuksissa, sillä erotuksella, että tämän tutkimuksen haastatellut kertoivat läheisten kanssa “kommunikoimisen” kokemuksesta sekä ennestään tuttujen ja uusien löydettyjen kappaleiden kuuntelun kautta, ja, kappaleiden luomisesta ei tämän tutkimuksen haastatteluissa keskusteltu. Puhuttaessa kokemuksesta läheisen kanssa kommunikoimisesta olivat miltei kaikki mainitut kokemukset sellaisia, jossa kappaleen sanojen koettiin välittävän viestiä, jota läheisen koettiin haluavan sanoa itselle.

Musiikin kautta koetun yhteyden teema nousi esiin myös Albergato-Muterspawn (2009) tekemässä haastattelututkimuksessa, mutta erotuksena tämän tutkimuksen aiheeseen niin Albergato-Muterspawn (2009) kuin Steinin (2004) tutkimukset käsitelivät sekä musiikin tuottamisen, että kuuntelemisen merkityksiä. Tämän tutkimuksen tuloksissa vahvistuu yhteyden kokemisen saavuttaminen musiikin kuuntelemisen kautta, ja nousee esille myös se, miten yksittäiset kappaleet muodostuvat merkityksellisiksi juuri sen kautta, että niiden avulla koetaan menetettyyn läheiseen koetun, jatkuvan yhteyden vahvistuvan.

Läheisen menetyksestä toipumista käsittelevässä kirjallisuuden “jatkuvien siteiden” teema on yleisesti tunnistettu (Bonanno, 2009). Shuchterin ja Zisookin (1993) tekemässä laajassa kyselytutkimuksessa suurin osa osallistujista kertoi kokevansa menehtyneen läheisensä läsnäolon yhä osana elämäänsä. Nykyisessä läheisen menetyksen kokemusta käsittelevässä tutkimuskirjallisuudessa näkemys jatkuvan yhteyden kokemuksista on kuitenkin ennen kaikkea se, että sekä yhteyden kokeminen, että se, että tällaisia kokemuksia ei tunneta, ovat mahdollisia, ja täysin terveitä ratkaisuja menetyksen kohtaamiselle (Bonanno, 2009). Näin oli myös tämän tutkimuksen haastateltujen kohdalla: vaikka neljä haastateltua puhuivat vahvasti läheiseen koetun yhteyden kokemisesta kappaleen kuuntelun kautta, kolmen haastatellun kertomuksissa ei tätä teemaa esiintynyt lainkaan. Silloin kun jatkuvan siteen ja yhteyden kokemus tarjoaa lohtua ja koetaan arvokkaaksi osaksi oman menetyksen jälkeistä elämää, vahvistaa tämä tutkimus osaltaan näkemystä siitä, että musiikkikappaleilla voi olla arvokas tehtävä tämän siteen vahvistajana ja ylläpitäjänä.

#### 6.4.4. Kappale oman toipumisen muutoksen mittarina

Toipumista tukevien kappaleiden kuuntelun merkitys, joka ei ainakaan tähän tutkimukseen tehdyssä, laajassa aikaisempaan tutkimuskirjallisuuteen tehdyssä kirjallisuuskatsauksessa noussut esiin kummankaan ryhmän osalta, oli kappaleiden toimiminen oman toipumisen muutoksen mittareina. Kolme syömishäiriöstä toipuvaa ja toipunutta, sekä neljä läheisensä menettänyttä haastateltua kuvasi kertomuksessaan, kuinka kappaleen kuuntelu auttoi heitä näkemään oman toipumisensa etenemisen ja antoi tätä kautta voimakkaan kokemuksen lohdusta ja rohkaisusta. Kappaleiden kuvattiin muuttumattomuudessaan olevan arvokkaita oman toipumisen havainnoinnin välineitä sillä, niiden kuuntelu tarjosi mahdollisuuden palauttaa mieleen voimakkaana ja selkeänä muistoja aiemmista kappaleen kuuntelutilanteista, joihin omaa oloa nykyhetkessä oli mahdollista verrata. Tämän kokemuksen myötä omassa toipumisessa voitiin huomata edistymistä silloinkin, kun siihen uskomisen ja havainnoiminen tuntui muuten vaikealta.

Musiikin kuuntelun ja muistamisen voimakas yhteys on pantu merkille myös aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa. Neurologisella tasolla musiikin kuuntelun on todettu aktivoivan elämänkerrallisten muistojen mieleenpalauttamisen mahdollistavan aivoalueen, jopa silloin, kuin esimerkiksi Alzheimerin tautiin sairastumisen myötä elämänkerrallisten muistojen mieleen palauttaminen ei muutoin ole mahdollista (Janata, 2009). DeNora (1999) puolestaan arveli musiikkikappaleen toimivan vertaansa vailla olevina mieleenpalauttamisen apuvälineinä siksi, että toisin kuin esimerkiksi tuoksu, kuva tai tuntoaistimus, musiikki etenee ajallisesti tilanteen edetessä. Näin ollen musiikkikappale voi muodostaa ikään kuin ”aikakapselin”, jonka edetessä myös kokemus menneestä hetkestä etenee (DeNora, 1999). Vahvemmin kuin minkään muun muistamisen apuvälineen kanssa muistoon voidaan siis DeNoran (1999) mukaan ”palata”, ja kokea tämä muuttuvana ja elävänä musiikkikappaleen edetessä. Tämän tutkimuksen haastateltujen kokemukset tarjoavat mielenkiintoisen näkemyksen siitä, miten musiikkikappaleiden kyky tukea menneiden tilanteiden muistamista mahdollistaa oman toipumisen etenemisen havainnoimisen tilanteissa, joissa kokemus siitä, että oma olo muuttuu kuin muuttuukin paremmaksi on kallisarvoisen arvokas ja muutoin vaikeasti todennettava.

Usean tämän tutkimuksen haastateltavan kertomuksessa nousi esiin kokemus siitä, kuinka oman surun muutos tai syömishäiriöstä toipumisen eteneminen koettiin ajoittain hitaaksi tai jopa takaisin päin palaavaksi. Kappale, jota oli kuunneltu tämän prosessin “alkumetreillä”, palautti haastatelluille kuitenkin mieleen sen, kuinka pitkän matkan he olivat jo kulkeneet. Tämä tulos herättää ajatuksia siitä, miten yksittäisiä musiikkikappaleita voitaisiin tietoisesti hyödyntää hitaasti etenevien toipumis- ja muutosprosessien tukena, tapahtuivat ne sitten millä elämäalueella tahansa. Haastavan ja pitkällisen toipumis- tai muutosprosessin alussa olisi mahdollista tietoisesti valita kuunneltavaksi kappale, joka säilyy mukana “oman edistymisen mittatikkuna”. Niinä hetkinä, jolloin usko omaan etenemiseen heikkenee tai katoaa kokonaan, voitaisiin kappaletta kuuntelemalla palauttaa mieleen ja todentaa se, että todellakin, edistystä parempaan on tapahtunut. Kuten tämän tutkimuksen haastatelluille, saattaisi tuo kokemus tarjota toivonsa hetkeksi menettäneelle kuuntelijalle kallisarvoista rohkaisua ja lohtua merkittävän muutosprosessin edettäessä.

## **6.5. Kappaleiden rooli kanssakulkijoina**

Katsottaessa musiikkikappaleiden merkitystä osana kaikkien käytettyjen tukikeinojen kokonaisuutta, nousi kappaleiden selkeimmin eroteltavaksi rooliksi se, että ne tarjosivat tukea silloin, kun kukaan muu ei ollut läsnä. Ilmaisua “kukaan *muu* ei ollut läsnä” on osuva tämän tutkimuksen tuloksia kuvaamaan siksi, että molempien ryhmien haastateltujen kertomuksissa nousi esiin kokemus siitä, että kappaleet koettiin läsnä olevina tekijöinä, jotka tarjosivat lohtua, rohkaisua, tukea ja turvaa haastateltujen muutoin yksin ollessa. Luvun 1.3. alussa lainattu Lynnin ja Haroldin (1999) kuvaus kappaleista “kanssakulkijoina”, kuvasikin vahvasti tämän tutkimuksen haastateltujen kokemuksia kappaleiden tarjoamasta tuesta. Haastatellut kuvasivat kappaleiden kuuntelun vähentävän yksinäisyyden tunnetta paitsi niiden tarjoaman oman tilanteen ja tunteiden jakamisen kokemuksen kautta, myös siten, että ne täyttivät tilan jossa niitä kuunneltiin ja haastateltujen kuvauksen mukaan “ympäröivät” kuuntelijansa.

Kappaleiden kuuntelu antoi haastatelluille myös kokemuksen turvallisuudesta, joka erityisesti kahden syömishäiriöstä toipuvan haastatellun kertomuksessa näyttäytyi merkittävänä teemana siksi, että tämän kuvattiin tarjoavan vaihtoehtoisen turvan lähteen syömishäiriön oireisiin tarttumisen sijaan. Syömishäiriön oireiden on myös aikaisemmassa tutkimus-kirjallisuudessa kuvattu toimivan sairastuneelle turvan lähteenä ja epävarmuuden hallintakeinona (mm. Weaver, Wuest, & Ciliska, 2005). Näin ollen musiikkikappaleiden voidaan nähdä tarjonneen, ainakin näiden kahden haastatellun kohdalla yhden toipumisen myötä tarpeelliseksi nousevan keinon oman turvallisuuden tunteen voimistamiselle.

Erityisesti läheisensä menettäneiden kertomuksissa kappaleet koettiin ainutlaatuisiksi lohduttajaksi myös sen kautta, että ne tarjosivat kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta, lohdutuksen vastaanottamisesta ja oman surun jakamisesta ilman minkäänlaista vastavuoroisuuden vaatimusta. Haastatellut kuvasivat kokemustaan siitä, että kappaleen kanssa koettiin voivan olla täydesti yhtä, ja eikä tätä kuunnellessa eroa oman ja toisen kokemuksen välillä jännitteineen tarvinnut käsitellä. Kappaleet olivat väsymättömiä lohduttajia, joiden luokse saatettiin palata aina uudelleen, ja joiden seurassa omien tunteiden ja heikkouksien kanssa voitiin olla läsnä täysin näitä sensuroimatta. Tutkimuskysymyksissä esitetty kysymys siitä, voivatko kappaleet tarjota jotain sellaista tukea, mitä muiden tukikeinojen kautta ei voida saavuttaa, saakin ainakin osittain vastauksensa siinä vastavuoroisuuden vaatimuksesta vapaassa ja lähes aina saatavilla olevassa tuen lähteessä, jonka ne kuuntelijalleen tarjoavat.

## **6.6. Kappaleiden merkitykselliseksi koetut ominaisuudet**

### **6.6.1. Sanoitusten tärkeä rooli**

Teema, josta tämän tutkimuksen aineisto puhuu voimakkaasti halki molempien ryhmien ja kaikkien vastaajien, on laulun sanoituksen merkitys elämän haastavissa muutostilanteissa.

Kaikki tutkimuksen haastateltavat kuvasivat laulun sanoituksia kappaleiden merkityksellisyyden kannalta tärkeimmäksi tekijäksi. Jokaisen haastattelussa kuvatun kappaleen kohdalla tämän merkityksellisyyttä kuvattiin erityisesti sanoituksen kautta. Tämä tulos on vahvasti yhtenevä niiden tulosten kanssa, jotka Lippmanin ja Greenwoodin (2012) havaitsivat tutkimuksessaan, jossa he pyysivät yliopisto-opiskelijoita kuvaamaan merkitykselliseksi muodostuneita yksittäisiä kappaleita elämänsä varrelta. Sanoitusten merkitykselliseksi kokemisen teema nousi esiin Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimuksen osallistujien kertomuksissa erityisen voimakkaasti niiden kappaleiden kohdalla, joiden kuvattiin muodostuneen tärkeiksi elämän merkittävässä muutoskohdissa, kuten kohdattaessa menetyksiä tai uuden elämänvaiheen alkaessa.

Jopa ne kolme tämän tutkimuksen läheisensä menettänyttä haastateltua, jotka kuvasivat kuuntelevansa muuten runsaasti myös instrumentaali-musiikkia, kertoivat menetyksen jälkeen lohdun kokemuksia saadakseen ja omia tunteitaan käsitelläkseen kääntyneensä laulettuun musiikkiin puoleen. Kappaleiden sanat olivatkin se osa kappaleesta, joka mahdollisti molempien tämän tutkimuksen haastateltavaryhmien kohdalla suuren osan kertomuksissa esiin nousevista kappaleiden toipumista tukevista vaikutuksista. Laulun tekstin kautta omille tunteille löydettiin sanoja, omaan tilanteeseen saatiin uusia näkökulmia, koettiin yhteyttä menetettyyn läheiseen ja syntyi kokemus siitä, ettei oman tilanteen ja tunteiden kanssa oltu yksin.

Moni tämän tutkimuksen haastateltu kuvasi myös kokeneensa laulun sanoitusten merkityksellisyyden kasvaneen entistä suuremmaksi koetun menetyksen myötä tai oman syömishäiriöstä toipumisen prosessinsa alettua. Haastatellut kuvasivat sitä, kuinka menetyksen kohtaamisen tai oman toipumisensa etenemisen myötä he alkoivat kiinnittämään enemmän huomiota sanoituksiin lohdun ja rohkaisun kokemusten mahdollistajina. Sanoituksissa oleellisemmaksi tekijäksi nimettiin kokemus siitä, että nämä heijastivat ja kuvasivat omia tuntemuksia, ajatuksia ja kokemuksia. Lippman ja Greenwood (2012) kuvasivat omassa tutkimuksessaan vastaavaa ilmiötä ”sanoitukselliseksi resonanssiksi”. Sekä tämän tutkimuksen, että aikaisemman Lippmanin ja Greenwoodin (2012) tutkimuksen tulosten valossa voidaankin esittää, että laulun sanoitukset nousevat erityisen



merkitykselliseen rooliin silloin, kun kappaleiden puoleen käännytään rohkaisun ja lohdun löytämiseksi elämän haastavissa muutoskohdissa.

### **6.6.2. Musiikin yhteys tunteisiin**

Vaikka kaikkien haastateltujen kertomuksissa kappaleen sanat nousivatkin tärkeimmäksi yksittäiseksi kappaleen osatekijäksi siinä, että tämä muodostui kuuntelijalleen niin merkitykselliseksi, kuvasivat kaikki haastateltavat myös sitä, että mikäli kyseessä olisi ollut pelkkä luettu teksti, ei sitä olisi koettu yhtä vaikuttavaksi, eikä se olisi muodostunut heidän toipumisprosessissaan yhtä merkitykselliseksi. Musiikin läsnäolon kuvattiin mahdollistavan ennen kaikkea kappaleiden voimakkaan kyvyn vaikuttaa omiin tunteisiin. Musiikkikappaleen voimaa verrattuna pelkkään tekstiin kuvattiin sen voimana vaikuttaa ohi rationaalisen mielen ja tätä syvemmälle: “mennä ihon alle” ja “ohittaa oma järki”. Haastatellut kuvasivat musiikin läsnäolon myös mahdollistavan syvemmän pysähtymisen kappaleen sanojen ääreen ja tehostavan näiden mieleen painumista.

Myös tämän tutkimuksen haastateltavien kokemukset tuntuivat vahvistavan sitä, mitä musiikin fysiologisten vaikutusten tutkiminen on aikaisemmin kertonut sen erityislaatuudesta kyvystä vaikuttaa kuulijaansa (Schneck & Berger, 2006). Schneck ja Berger (2006) kuvailivat musiikkia ei-kognitiivisen kommunikaation muodoksi, jonka eri elementit vaikuttavat kehoon ja aivoihin fysiologisella, sekä intuitiivisella, vaistojen tasolla, jo ennen kuin tietoinen aistimusten nimeäminen on ehtinyt tapahtua. Tukien tämän tutkimuksen haastateltujen kokemusta musiikin kyvystä puhutusta kielestä poiketen “ohittaa järki”, Schneck ja Berger (2006) kuvasivat, kuinka musiikin vaikutusten havaitseminen on semanttisesta prosessoinnista riippumatonta (Schneck & Berger, 2006). Neurologisella tasolla mielialaan, nautintoon, vireystilaan ja opiaattien vapautumiseen liittyvien aivoalueiden ja neurologisten yhteyksien on myös todettu aktivoituvan vahvemmin musiikille kuin pelkälle puhutulle tai luetulle kielelle altistuttaessa (Levitin, 2006). Tämän tutkimuksen haastateltujen kertomusten perusteella myös mahdollisen jatkotutkimuksen kannalta mielenkiintoiseksi aiheeksi nousi kokemus siitä, miten haastatellut kuvasivat musiikin vaikutuksesta sanojen ja näiden

merkityksen vastaanottamisen helpottuvan ja syventyvän. Laulun kallisarvoista sanomaa kantavan tekstin yhdistyminen musiikkiin mahdollisti sen, että sanojen sisältö koettiin pelkkää tekstin lukemista vahvemmin. Musiikin kyky tarjota lohtua ja kannustusta näyttäytyykin, ainakin tämän tutkimuksen otoksen perusteella, syntyvän juurikin sävelen ja sanojen ainutlaatuisesta liitosta. Ehkäpä yksi vastaus tämän tutkimuksen alussa esiteltyyn ratkaisemattomaan kysymykseen siitä, miksi musiikkia on olemassa kaikkialla siellä, missä on myös ihmiselämää, piilee siinä, että sanoilla liitettyinä säveleen on ainutlaatuinen kyky puhua suoraan sinne, mitä lauluntekijät kutsuvat “sydämeksemme”.

### **6.6.3. Kevyen musiikin helppo lähestyttävyys osana toipumisprosesseja**

Kappaleen ominaisuuksista puhuttaessa merkittävää oli tämän tutkimuksen aineistossa myös haastateltavien kuvaamien kappaleiden yhtenevyys siinä, että kaikki näistä olivat luokiteltavissa ns. kevyeksi musiikiksi. Haastattelukutsuissa ei oltu millään tapaa rajattu tutkimuksen kiinnostuksen kohteena olevaa musiikkityyliä, mutta tästä huolimatta haastatteluissa esiin nousevien kappaleet olivat poikkeuksetta kevyen, populaarimusiikin kappaleita. Vaikka eritoten syömishäiriöstä toipuvien ryhmän vastauksissa tämän voidaan vastaajien nuoremman iän ja haastateltavien kertomusten perusteella päätellä kuvastavan suureksi osaksi vastaajien yleistä musiikkimakua, kuvasivat nekin kolme vastaajaa, jotka läheisensä menettäneiden ryhmässä kuvasivat kuuntelevansa muissa elämäntilanteissa laajalti myös klassista musiikkia, kokeneensa erityisesti kevyen musiikin kappaleiden kuuntelun muodostuneen itselleen menetyksensä jälkeen tärkeäksi. Haastatellut kuvasivat kokeneensa kevyen musiikin kappaleet helpommin lähestyttäviksi ja ilman erityistä tietämystä tai voimakasta keskittymistä vastaanotettaviksi. Populaarimusiikin kappaleiden suhteellinen yksinkertaisuus, rajattu kesto sekä mahdollisuus kuunnella näitä miltei missä ja milloin vain, olivat tekijöitä, joiden kuvattiin mahdollistavan sen, että kappaleet kulkivat niin voimallisesti mukana oman toipumisprosessin tukena. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistivat omalta osaltaan aikaisemmin mm. Gregoryn (2012) esittämiä näkemyksiä siitä, että ns. “kevyen”

musiikin kappaleilla voi olla voimakas kyky tukea yksilöitä heidän kulkiessaan raskaiden elämän vaiheiden halki.

## **6.7. Voimakkaat kokemukset tämän tutkimuksen aineistossa**

Johdannon luvussa 1.3.1. esitettiin hypoteesina se, että yksi syy yksittäisen kappaleen merkitykselliseksi muodostumiseen voisi olla se, että tämän kuuleminen kertaalleen on aiheuttanut Gabrielssonin (2010) kuvaamien kokemusten kaltaisen voimakkaan kokemuksen, jonka muistoon kappaleen toistuvan kuuntelemisen kautta voidaan myöhemmin palata ja samalla tämän kokemuksen vaikutuksia joiltain osin toisintaa. Tämän tutkimuksen aineistossa tämä hypoteesi toteutuikin kolmen haastatellun kohdalla, joskin merkittävää näissä tilanteissa oli myös se, että kappaleet olivat näille haastatelluille jo ennen tätä yksittäistä kuuntelukokemusta merkityksellisiä, ja yksittäinen kuvattu kuuntelukokemus voimisti ja syvensi kappaleen merkitystä omassa toipumisessa. Yhden haastatellun kohdalla äänitteeltä ensimmäistä kertaa kuultu kappale aiheitti voimakkaan kokemuksen, jonka jälkeen kappaleesta muodostui haastatellun toipumisen kannalta voimakkaasti merkityksellinen. Kuunneltaessa tällä tavoin merkitykselliseksi tai yhä merkityksellisemmäksi muodostuneita kappaleita, ei haastateltujen kertomuksessa ollut kuitenkaan kyse vain menneeseen kuuntelukertaan palaamisesta, vaan muodosti kappaleen kokonaisvaikutus muodostui tämän kuuntelukerran mieleen-palautumisesta yhdistettynä kappaleen tuomaan lohtuun ja rohkaisuun nykyhetkessä. Merkittävän kuuntelukokemuksen mieleenpalauttaminen oli siis osa kappaleen kokonaisvaikutusta, muttei kattanut tätä kokonaan.

## **6.8. Tämän tutkimuksen rajoitukset**

Tämän tutkimuksen selkeimpänä rajoituksena, mutta myös lähtökohtana on se, että se ei kuvaa, eikä pyri kuvaamaan kattavasti kaikkien läheisensä menettäneiden ja syömishäiriöstä

toipuvien tai toipuneiden yksilöiden kokemuksia yksittäisten musiikkikappaleiden merkityksellisyydestä. Kaikki haastatellut osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti, vastaten haastattelukutsuun, jossa tutkimukseen etsittiin nimenomaan osallistujia, jotka olivat kokeneet yksittäisten kappaleiden olleen merkityksellisiä omassa toipumisessaan. Jo haastattelukutsun asettelu rajasi siis pois ne haastatellut, joille yksittäisten kappaleiden rooli ei omassa toipumisessa ollut merkittävä. Näin ollen on selkeää, että tämän tutkimuksen aineisto edustaa vain sellaisia yksilöitä, joille yksittäiset kappaleet ovat olleet jollain tavalla merkittävässä roolissa omassa toipumisessa, eikä pyri tarjoamaan yleistettävää ymmärrystä kaikkien läheisensä menettäneiden tai syömishäiriöstä toipuvien kokemukseen. Kaikki tutkimuksen haastatellut kuvasivat musiikin kuuntelua itselleen merkittäväksi ajanvietteeksi ja noin puolet haastatelluista kuvasivat joko harrastavansa tai harrastaneensa musiikkia aikaisemmin joko soittamisen tai laulamisen muodossa. Tämä tutkimus ei myöskään rajatun otoskokonsa ja laadullisen lähestymistapansa vuoksi kerro mitään siitä, kuinka yleistä on se, että yksittäiset musiikkikappaleet muodostuvat näissä toipumisprosesseissa voimakkaasti merkityksellisiksi. Kysymys, johon tämä tutkimus vastaakin on ennen kaikkea se, millä tavoin ja kuinka merkittävä yksittäisten musiikkikappaleiden rooli *voi* olla niille, jotka kokevat ne omassa toipumisessaan tai surussaan merkityksellisiksi.

Selkeä rajoitus tämän tutkimuksen otoksessa on kuitenkin se, että se rajoittuu pelkästään naisiin. Mahdollisessa jatkotutkimuksesta arvokasta olisikin pyrkiä tutkimaan yksittäisten musiikkikappaleiden merkitystä elämän kriisi- ja muutostilanteissa myös miesten kokemana ja kuvaamana. Vastaajien ikähaarukka ulottui 16 vuodesta 53 ikävuoteen, ja kattaa näin laajan spektrin ikävaiheita nuoruudesta varhaiseen keski-ikään. Syömishäiriöstä toipuneiden ja toipuvien ryhmän sisällä eroavaisuutta nuorimman ja vanhimman haastateltavan välillä oli 16 vuoden ja läheisen menetyksen kokeneiden ryhmän sisällä 31 vuoden ikäero. Vaikka laajasti eri-ikäisten haastateltavien voidaan nähdä muodostavan rikkaan ja monessa eri elämän ikävaiheissa näitä muutostilanteita kuvaavan aineiston, on jatkotutkimuksen kannalta todettava, että haastateltavien iän suhteen yhtenäisemmän aineiston kautta olisi mahdollista tarkkailla yksityiskohtaisemmin musiikkikappaleiden merkityksellisyyttä näissä elämän haaste- ja muutoskohdissa tietyn ikäisten yksilöiden kokemina, ja tällainen tarkastelu voi

entistään syventää näkemyksiä toipumisprosesseissa koettujen musiikkikappaleiden erityislaatuisuudesta.

Vaikka tulosten esittelyssä pyrittiin painottamaan molempien ryhmien kertomusten yksilöllisyyttä, nähden näistä molemmat rikkaina aineistoina musiikkikappaleiden merkityksistä elämän haastavissa muutostilanteissa, tehtiin kahden ryhmän välillä tulososion lopuksi, luvussa 5 myös joitakin vertailuja. Ryhmien välisiä vertailuja vahvasti rajoittavaksi tekijäksi voidaan nähdä se, että syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden ryhmän keski-ikä oli yli kymmenen vuotta läheisensä menettäneiden ryhmän keski-ikää alhaisempi. Tämä tekijä voidaan nähdä mahdollisena vaikuttajana siihen, että syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden kertomuksissa nousi esiin läheisensä menettäneiden kokemuksista eroavia teemoja. Toisaalta kaikkien haastateltujen kanssa käydyistä keskusteluista on todettava, että näissä keskityttiin vahvasti juurikin oman toipumisprosessin ja siinä tärkeäksi koetun musiikin roolin kartoittamiseen. Analyysin myötä esiin nousevat ja tässä tutkimuksessa esitellyt teemat olivat niitä, jotka nousivat esiin haastateltujen kertomuksia yhtenäisenä kokonaisuutena tarkasteltuna, ja näin ollen niiden voidaan nähdä ainakin jonkinasteisesti kuvaavan syömishäiriöstä ja läheisen menetyksestä toipumisessa koettuja ”ydinteemoja” halki eri-ikäkausien. Näin ollen aineistossa esiin nousevien teemojen voidaan nähdä kuvaavan ennen kaikkea läheisen menetyksestä ja syömishäiriöstä toipumisen kokemusta, ei ikäkohtaista elämäkokemusta yleisesti.

Todettava on myös, että vaikkakin aineistoa analysoitaessa ja tätä kerätessä pyrittiin mahdollisimman pitkälle objektiiviseen haastateltujen kokemuksen havainnointiin, ei tutkijan oma tausta ja intohimoisuus musiikkia ja musiikkikappaleita kohtaan voi olla täydesti näkymättä tämän tutkimuksen tuloksissa. Tämä vaikutus on nähtävissä jo itse haastattelutilanteessa. Haastattelun ollessaan luonteeltaan puolistrukturoitu teemahaastattelu, on se miten haastateltavien vastauksia kuunnellaan, ja mitä mahdollisia jatkokysymyksiä näihin esitetään vahvasti väritynyt siitä, kuka haastattelua suorittaa. Oma taustani yksittäisistä musiikkikappaleista merkityksellisinä tekijöinä elämäni varrella toimi varmasti myös etuna haastattelutilanteessa mahdollistaen syvällisen haastateltujen vastausten kuuntelemisen ja tätä kautta hedelmällisten jatkokysymysten löytämisen. Mikäli tämän tutkimuksen olisi kuitenkin

tehnyt tutkija, jolla musiikillista taustaa ja kiinnostusta olisi ollut vähemmän tai ei ollenkaan, olisivat tutkimuksen tulokset näyttäneet luultavasti ainakin jokseenkin erilaisilta. Tämän tutkimuksen kaltaisen laadullisen, ja fenomenologisen analyysin menetelmällä analysoidun tutkimuksen rikkaus, ja heikkous piilee siinä, että tutkija on itse väistämättä merkittävä, ja joiltain osin myös tuloksiin ja eritoten niiden esittelytapaan vaikuttava tekijä (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Yksittäisen tutkijan läsnäolon merkitystä tulosten raportoinnille voidaan vähentää toteuttamalla tutkimus useamman tutkijan yhteistyössä, jolloin saaduista tuloksista voidaan keskustella ja todentaa useamman arvion kautta (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Mikäli tämä toimintatapa olisi käytettävien resurssien rajoissa ollut mahdollinen, olisi näin kannattanut toimia myös tämän tutkimuksen kohdalla. Tulevaisuuden tutkimusta ajatellen olisikin arvokasta, jos musiikkikappaleiden merkityksellisyyttä käsitteleviä tutkimuksia voitaisiin toteuttaa myös useamman haastattelijan, tulosten analysoijan ja kirjoittajan yhteistyössä.

## 6.9. Lopuksi

Lopuksi on tunnustettavana, että motiivi tämän tutkimuksen toteuttamiseen oli suurilta osin vahvasti itsekäs. Intohimoisena lauluntekijänä kaipasin palavasti vastausta kysymykseen siitä, voiko musiikkikappaleilla olla kuuntelijoilleen merkitystä, joka ulottuu pelkkää viihdearvoa syvemmälle.

Vastaus tähän kysymykseen on tämän tutkimuksen perustella selkeästi kaksiosainen: kappaleilla *on* merkitystä, mutta *ei* ilman kuuntelijaa, joka tämän merkityksen antaa. Neljässätoista tarinassa elämän valtavista kohdatuista menetyksistä, muutoksista ja haasteista, joita sain tätä tutkimusta tehdessäni kuulla nousi kirkkaasti esiin se, kuinka haastatellut itse, oman toimintansa kautta etsivät, löysivät ja loivat musiikkikappaleista itselleen kallisarvoisen rohkaisun, lohdun ja tuen lähteen. Olen näin ollen vahvasti samaa mieltä muun muassa Saarikallion (2007) ja van Dijckin (2006) kanssa siitä, että musiikin kyky vaikuttaa kuulijaansa syvällä emotionaalisella ja psykologisella tasolla on vahvasti riippuvainen siitä,

että kuulija aktiivisesti “ottaa kappaleen omakseen”, ja antaa sille toipumisprosessissa tärkeitä merkityksiä.

Tämän tutkimuksen tuloksista nousee selkeästi esille on se, että kyky kokea musiikkia syvällisesti, ja käyttää tätä myös terapeutisesti oman toipumisprosessin tukena, on jotain, johon kuulija ei tarvitse erityistä musiikillista tietämystä eikä useimmiten edes ulkopuolista ohjausta. Mistä ikinä musiikkikappaleiden ainutkertainen voima onkaan peräisin, ja miten ikinä se meihin vaikuttaakaan, on tuo voima jotain, jonka tunnistamme tasolla, jonka ymmärrykseen ei tarvita oppikirjoja tai diplomeja.

Toiveeni on, että ne, joille oppikirjat ovat tuttuja ja joilta diplomit löytyvät, voivat ottaa tietämyksen musiikkikappaleiden yksilöllisistä vaikutuksista ja kokemuksista mukaan työhönsä, ja käyttää tätä kannustamaan musiikista kiinnostuneita asiakkaitaan löytämään kappaleille merkityksiä ja käyttötarkoituksia, jotka he ja vain he voivat näille antaa.

Ennen viimeistä pistettä, tuntuu välttämättömältä lisätä tämän tutkimuksen tekstiin sana kiitos. Kiitos ennen kaikkea kaikille tutkimukseni haastatelluille siitä, että he jakoivat tarinansa kanssani Kiitos siitä, miten olen saanut tulevana psykologina ja ennen kaikkea ihmisenä oppia valtavasti ihmisen kyvystä rakastaa, jatkaa elämäänsä rohkeudella ja löytää voimavaroja syvääkin syvemältä itsestään, silloinkin, kun eteneminen tuntuu miltei mahdottomalta. Kiitos siitä, miten olen saanut musiikin kuuntelijana, rakastajana ja tekijänä oppia kappaleiden merkityksellisyydestä ja kuulijoiden näille antamista ainutlaatuisista merkityksistä. Seuraavan kerran kuullessani radiosta kappaleen, jonka haluaisin tuomita “merkityksettömäksi”, saatan pysähtyä ja muistaa, että jollekin, jossakin, tuon kappaleen merkitys voi olla suurempi kuin mitä osaan kuvitellakaan. Päätän tutkimukseni antaen yhden tämän tutkimuksen varsinaisen asiantuntijan sanojen kuvata siitä, miten yksilöllisiä ja ainutlaatuisia ovat ne siteet, joita syntyy musiikkikappaleiden ja näiden kuuntelijoiden välille:

***H: “Ja mä olen miettinyt ite, että en mäkään tiedä, kun joku kuuntelee jotain kappaletta, että mitä se sille ihmiselle merkitsee, merkitseekö se mitään vai onko sillä syvempiäkin merkityksiä. Nää kaks kappaletta on mulle sellasia, että tulee ne missä tahansa tai minkälaisissa tilanteissa tahansa, niin niillä on mulle ihan iki oma merkitys.”***

## LÄHTEET:

Adamson, S. & Holloway, M. (2012). A soundtrack to your life: Music in contemporary UK funerals. *Omega: Journal of Death and Dying*, 65, 33-54

Arnett, J.J. (1995). Adolescents' uses of media for self-socialization. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 535-549

Blood, A. & Zatorre, R. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 9/25/2001, 98, 11818-11823

Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28

Bonanno, G. A. (2009). *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books.

Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 126-137.

Bright, R. (1999). Music therapy in grief resolution. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 63, 481-498

Brown, S., Martinez, M.J. & Parsons, L.M. (2004). Passive music listening spontaneously engages limbic and paralimbic system. *NeuroReport*, 15, 2033-2037

Bruch, H. (1979). *The Golden Cage : The Enigma of Anorexia Nervosa*. Cambridge: Harvard University Press

Bunt, L. & Hoskyns, S. (toim) (2002). *The Handbook of Music Therapy*. East Sussex: Brunner-Routledge.

Burnett, P., Middleton, W., Raphael, B., & Martinek, N. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine*, 27, 49-57

Bydlowski, S., Corcos, M., Jeammet, P., Paterniti, S., Berthoz, S., Laurier, C., Chambry, J. & Consoli, S.M. (2005) Emotion-Processing Deficits in Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 321-329

Conrad, C. (2007). Overture for growth hormone: requiem for interleukin-6? *Critical Care Medicine*, 35, 2709-2013,



Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology*, 98, 175–185.

D’Abundo, M., & Chally, P. (2004). Struggling with recovery: Participant perspectives on battling an eating disorder. *Qualitative Health Research*, 14, 1094-1106.

Delsing, M. J. M. H., ter Bogt, T. F. M., Engels, R. C. M. E., & Meeus, W. H. J. (2008). Adolescents' music preferences and personality characteristics. *European Journal of Personality*, 22, 109–130.

DeNora, T. (1999). Music as Technology of the Self. *Poetics*, 27, 31-56

DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.

DeNora, T. (2012) Resounding the great divide: Theorising music in everyday life at the end of life. *Mortality*, 17, 92-105

Folkman, S. F. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science Medicine*, 45, 1207–1221.

Forbush, K. & Watson, D. (2006). Emotional Inhibition and Personality Traits: A Comparison of Women with Anorexia, Bulimia, and Normal Controls. *Annals of Clinical Psychiatry*, 18, 115-121

Frisch, Maria J., Franko, D. L. & Herzog, D. B. (2006). Arts-Based Therapies in the Treatment of Eating Disorders. *Eating Disorders*, 14, 131-142

Frith, S. (1981). *Sound effects: Youth, leisure, and the politics of rock “n” roll*. New York: Pantheon Books.

Frith, S. (1987). Towards an aesthetic of popular music. Teoksessa R. Leppert & S. McClary (toim.), *Music and society: The politics of composition, performance and reception*, s.133-149, Cambridge: Cambridge University Press

Gabrielsson, A. (1993). Emotion and music. *E.S.C.O.M. Newsletter*, 4, 4-9

Gabrielsson, A. (2010) Strong experiences with music. Teoksessa P. Juslin & J.A. Sloboda, (toim.) *Handbook of Music and Emotion*, (s. 547-574). Oxford: Oxford University Press.

Garrett, C. (1995). Myth and Ritual in Recovery from Anorexia Nervosa. *Dissertation Abstracts International, A: The Humanities and Social Sciences*, 55, 3323-3352

Garrett, C. (1998). *Beyond anorexia: Narrative, spirituality and recovery*. Cambridge : Cambridge University Press.

Gfeller, K. & Davis, W. (1999). Clinical Practice in Music Therapy. Teoksessa W. Davis, K. Gfeller & M. Thaut (toim.), *An introduction to Music Therapy: Theory and Practice*. 2. painos (s.3-14) Boston: McGraw-Hill

Gillies, J. & Neimeyer, R. (2006). Loss, Grief, and the Search for Significance: Toward a Model of Meaning Reconstruction in Bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 31-65

Good, M., Stanton-Hicks, M., Grass, J.A., Anderson, G.C., Choi, C., Schoolmesters, L.J. & Salman, A. (1999). Relief of postoperative pain with jaw-relaxation, music and their combination. *Pain*, 81, 163-172

Good, M., Stanton-Hicks, M., Grass, J.A., Anderson, G.C. (2001). Post-operative pain relief accross activities and days with jaw-relaxation, music and their combination. *Journal of Advanced Nursing* 33, 208-215

Gregory, G. (2012). “Stairway to Heaven”: Grieving, Loss and Popular Music. *The International Journal of The Humanites*, 9, 327-338

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299

Hargreaves, D.J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27, 71-83

Hart, J. (2009). Music therapy for children and adults with cancer. *Alternative Complementary Therapies*, 15, 221–225

Hays, T. & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. *Psychology of Music*, 33, 437-451

Hilliard, R.E. (2001). The use of music therapy in meeting the multidimensional needs of hospice patients and families. *Journal of Palliative Care*, 17, 161–166

Janata, P. (2009). The Neural Architecture of Music-Evoked Autobiographical Memories. *Cerebral Cortex*, 2579-2594

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.

Juslin, P.N. (1997). Perceived emotional expression in synthesized performances of a short melody: Capturing the listeners judgement policy. *Musicae Scientiae*, 1, 225-256

Juslin, P.N. & Laukka, P. (2004). Expression, Perception and Induction of Musical Emotions: Review and Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, 33, 217-238

Juslin, P. & Sloboda, J. (2010). Music and Emotion: Introduction. Teoksessa P. Juslin & J. Sloboda (toim.), *Handbook of Music and Emotion* (s.3-20). Oxford: Oxford University Press.

Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D. & Lundqvist, L. (2010). How Does Music Evoke Emotions? Teoksessa P. Juslin & J. Sloboda (toim.), *Handbook of Music and Emotion* (s. 605-642). Oxford: Oxford University Press.

Keightley, E., ja Pickering, M. (2006). For the Record: Popular music and photography as technologies of memory. *European Journal of Cultural Studies*, 9, 149-165

Kenny, C. (1996). The Dilemma of Uniqueness: An Essay on Consciousness and Qualities. *Nordic Journal of Music Therapy*, 5, 87-96

Krout, R. (2005). The Music Therapist as Singer-Songwriter: Applications with Bereaved Teen-agers. Teoksessa: F. Baker & T. Wigram (toim.), *Songwriting Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students* (s.206-225). London: Jessica Kingsley Publishers

Kubler-Ross, E. & Kessler, D. (2005). On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss. New York: Simon & Schuster

Lamoureux, M. & Bottorff, J. (2005). 'Becoming the real me': Recovering from anorexia nervosa. *Health Care for Women International*, 26, 170–88.

Larsen, R.J. (2000). Toward a science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, 10, 129-141

Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescents' private use of media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 535-549

- Levitin, D. (2006). *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. (2. painos). New York: Plume
- Lippman, J. R. & Greenwood, D. N. (2012). A Song to Remember: Emerging Adults Recall Memorable Music. *Journal of Adolescent Research*, 27, 751-774
- Lynn, J. & Harrold, J. (1999), *Handbook for mortals: guidance for people facing serious illness*. New York: Oxford University Press.
- Magill-Levreault, L. (1993). Music therapy in pain and symptom management. *Journal of Palliative Care*, 9, 42-48
- Mannes, E. (2007). *The Power of Music - Pioneering Discoveries in the New Science of Song*. New York: Walker & Company
- Menegazzi, J. J., Paris, P.M., Kersteen, C.H., Flynn, B. & Trautman, D.E. (1991). A randomized controlled trial of the use of music during laceration repair. *Annals of Emergency Medicine*, 20, 348-350
- Merriam, A. P. (1964). *The anthropology of music*. Chicago: Northwestern University Press.
- Mills, S. (2012). Sounds to Soothe the soul: Music and Bereavement in a traditional South Korean death Ritual. *Mortality*, 17, 145-157
- Miller, M., Beach, V, Mangano, C., & Vogel, R. A .(2008). “Positive Emotions and the Endothelium: Does Joyful Music Improve Vascular Health?” (Suullinen esitys.) *American Heart Association Scientific Sessions*, 11/11/2008. Tiivistelmä julkaistu verkkouutisena osoitteessa: <http://www.umm.edu/news/releases/music-cardiovascular.htm> (viitattu 26.03.2012)
- Miranda, D., & Claes, M. (2008). Personality traits, music preferences and depression in adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 14, 277–298
- Miranda, D., Gaudreau, P. & Morizot, J. (2010). Blue notes: Coping by music listening predicts neuroticism changes in adolescence. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4, 247-253
- Neimeyer, R. (2000). *Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction*. *Death Studies*, 24, 541–558.

Neimeyer, R., & Anderson, A. (2002). Meaning reconstruction theory. Teoksessa C. M. Parkes. (1996). *Bereavement* (2. painos). London & New York: Routledge.

O'Callaghan, C. (1996). Pain, Music Creativity and Music Therapy in Palliative Care. *American Journal of Hospice & Palliative Care*, 13, 43-49

O'Callaghan, C., Mcdermott, F., Hudson, P. & Zalcberg, J. (2013). Sound Continuing Bonds with the Deceased: The Relevance of Music, Including Preloss Music Therapy, for Eight Bereaved Caregivers. *Death Studies*, 37, 101-125

Pickles, V. (2003). Music and the third age. *Psychology of Music*, 31, 415-423

Robazza, C., Macaluso, C., & D'Urso, V. (1994). Emotional reactions to music by gender, age and expertise. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 939-944

Resnicow, J.E., Salovey, P., & Repp, B.H. (2004). Is recognition of emotion in music performance an aspect of emotional intelligence? *Music Perception*, 22, 145-158

Roberts, D.F., & Christenson, P. G. (2001). Popular music in childhood and adolescence. Teoksessa D. G. Singer & J.L. Singer (toim.). *Handbook of children and the media* (s. 395-413), Thousand Oaks, CA: SAGE.

Roy, D.J. (2001). That all not be lost. *Journal of Palliative Care*, 17, 131-132

Ruud, E. (1997). Music and Identity. *Nordisk tidskrift for musikkterapi - Nordic Journal of Music Therapy*, 6, 3-13

Saarikallio, S. (2007). *Music as Mood Regulation in Adolescence*. Tieteellinen väitöskirja. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35, 88-109

Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39, 307-327

Schneck, D.J. & Berger, D. (2006). *The Music Effect: Music Physiology and Clinical Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Schofield, P., Smith, P., Aveyard, B. & Black, C. (2007). Complementary theories for pain management in palliative care. *Journal of Community Nursing*, 21, 10-14.

Shuchter, S. R. & Zisook, S. (1993) The Course of Normal Grief. Teoksessa M.S. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (toim.). *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention* (s.23-43). Cambridge: Cambridge University Press

Siedliecki, S. L. (2006). Effect of music on power, pain, depression and disability. *Journal of music on power, pain, depression and disability*, 54, 553-562

Sloboda, J. A. (1991). Music structure and emotional response: some empirical findings. *Psychology of Music*, 19, 110-120

Sloboda, J. A., O'Neill, S. A. & Ivaldi, A. (2001). Functions of music in everyday life: and exploratory study using the experience sampling method. *Musicae Scientiae*, 5, 9-32

Sipilä, A. (2008). *Musiikin kuuntelu tunteiden säätelyn tukena anoreksiassa ja bulimiassa*. Kandidaatin tutkielma, Tampereen Yliopisto

Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage

Speranza, M., Loas, G., Wallier, J. & Corcos, M. (2007). Predictive value of alexitymia in patients with eating disorders: A 3 year prospective study, *Journal of Psychosomatic Research*, 63, 265-399

Stein, A. (2004). Music, mourning and consolation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 5, 783-811

Steiner, H., & Lock, J. (1998). Anorexia nervosa and bulimia nervosa in children and adolescents: A review of the past 10 years. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, 352-359

Sternheim, L., Konstantellou, A., Startup, H. & Schmidt, U. (2010). What does uncertainty mean to women with anorexia nervosa? An interpretative phenomenological analysis. *European Eating Disorders Review*, 19, 12-24

Storey, J. (1999). *Cultural Consumption and Everyday Life*. London: Arnold.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197–224.

Stroebe, M., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. Teoksessa R. Neimeyer (toim.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.

Strober, M. (1997). Consultation and therapeutic engagement in severe anorexia nervosa. Teoksessa D. Garner, & P. Garfinkel (toim.), *Handbook of treatment for eating disorders* (s. 229-247). New York: The Guildford Press.

Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2002). Youth identity and music. Teoksessa R.R. MacDonald, D.J. Hargreaves, & D. Meill (toim.), *Musical identities* (s.134-150). Oxford, UK: Oxford University Press.

Taylor, G.J., Parker, J. D. A., Bagby, R. M. & Bourke, M.P. (1996). Relationships between alexitymia and psychological characteristics associated with eating disorders: A 3-year prospective study. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 561-568

Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Beyond the Concept of Recovery: Growth and the Experience of Loss. *Death Studies*, 32, 27-39

van Dijck, J. (2006). Record and hold: Popular music between personal and collective memory. *Critical Studies in Media Communication*, 23, 357-374

Vingerhoets, Ad. (2013) *Why Only Humans Weep?* Oxford: Oxford University Press

Walter, T. (2012). How People Who are Dying or Mourning Engage with the Arts. *Music and Arts in Action*, 4, 73-98

Weaver, K., Wuest, J. & Cilisca, D. (2005). Understanding Women's Journey of Recovering From Anorexia Nervosa. *Qualitative Health Research*, 15, 188-206

Wells, A. (1990). Popular Music: Emotional use and management. *Journal of Popular Culture*, 24, 105-117

Willig, C. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. Berkshire: Open University Press

Wolf, R. (2001). Emotional dimensions of ritual music among the Kotas, a South Indian Tribe. *Ethnomusicology*, 45, 379-422

Young, S. & Ensing, D. (1999). Exploring recovery from the perspective of people with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 22, 219-231

Zimmerman, L. Pozehi, B., Duncan K. & Schmitz, R. (1989). Effects of music in patients who had chronic cancer pain. *Western Journal of Nursing Research*, 11, 298-309

Znoj, H.J. & Keller, D. (2002) Mourning parents: Considering safeguards and their relation to health. *Death Studies*, 26, 545-565



## **Liite 1**

### **Läheisensä menettäneiden**

**haastatelujen merkityksellisiksi kuvaamat kappaleet**

**Kokoelma haastateltujen nimeämiä, läheisen menetyksestä toipumisen tukena mukana kulkeneita kappaleita on kuunneltavissa Open Spotify - palvelussa, internet-osoitteessa:**  
<http://open.spotify.com/user/aliisa/playlist/50rmWhzAhYLHeVp6kbO1XC>

### **Rakkaus on lumivalkoinen**

Esittäjä: Yö

Sävel ja sanat: Jussi Hakulinen

### **Olkoon näin**

Esittäjä: Viikate

Sävel ja alkuperäisteksti: Antonin Dvorak

Suomenkieliset sanat: Reino Helismaa

### **Uurastaja**

Esittäjä: Viikate

Sävel ja sanat: Kaarle Viikate

### **Eräs kaunis päivä**

Esittäjä: Viikate

Sävel ja sanat: Kaarle Viikate

### **Toisella puolen virtaa**

Esittäjä: Juha Tapio

Sävel ja sanat: Juha Leevi Antero Tapio

### **Muutoksen aika**

Esittäjä: Pekka Simojoki

Sävel: Pekka Simojoki

Sanat: Anna-Mari Kaskinen

### **Tahroja Paperilla**

Esittäjä: Eppu Normaali

Sävel: Mikko Juhani Syrjä

Sanat: Martti Ilmari Syrjä

**My Way**

Esittäjä: Frank Sinatra

Sävel: Claude Francois & Jacques Revaux

Alkuperäisteksti:

Claude François & Gilles Thibault

Sanat: Paul Anka

**Cannonball**

Esittäjä: Damien Rice

Sävel & sanat: Damien George Rice

**For the Widows in Paradise**

Esittäjä: Sufjan Stevens

Sävel ja sanat: Sufjan Stevens

**Rakkaus ei kuollut**

Esittäjä: Juha Tapio

Sävel ja Sanat: Juha Leevi Antero Tapio

**Keep Breathing**

Esittäjä: Ingrid Michaelson

Sävel ja Sanat: Ingrid Ellen Egbert Michaelson

**Some Die Young**

Esittäjä: Laleh

Sävel ja Sanat: Laleh Pourkarim

**Piha ilman sua**

Esittäjä: Johanna Kurkela

Sävel: Juha Leevi Antero Tapio

Sanat: Eeva-Hanna Kuvaja

**Viimeinen lento**

Esittäjä: Kaija Koo

Sävel: Markku Sakari Impiö Sanat: Kaija Irmeli Kokkola-Impiö

**Sleeping with Ghosts**

Esittäjä: Placebo

Sävel ja sanat: Steven James Hewitt, William Patrick Lloyd, Brian Molko, Stefan Olsdal

## **Liite 2**

### **Syömishäiriöstä toipuvien ja toipuneiden haastatelujen merkityksellisinä mainitsevat kappaleet**

**Kokoelma haastateltujen nimeämiä, syömishäiriöstä toipumisen tukena mukana kulkeneita  
kappaleita on kuunneltavissa Open Spotify - palvelussa, internet-osoitteessa:**  
<http://open.spotify.com/user/aliisa/playlist/3S7RpOMW5loC1DUajLiIAJ>

#### **That I Would Be Good**

Esittäjä: Alanis Morissette

Sävel ja sanat: Alanis Nadine Morissette & Glen Ballard

#### **Thank U**

Esittäjä: Alanis Morissette

Sävel ja sanat: Alanis Nadine Morissette & Glen Ballard

#### **Innocence**

Esittäjä: Avril Lavigne

Sävel ja sanat: Avril Ramona Lavigne & Evan David Taubenfeld

#### **Tytöt**

Esittäjä: PMMP

Sävel: Jori Allan Petteri Sjöroos Sanat: Mariska & Paula Vesala

#### **Tässä elämä on**

Esittäjä: PMMP

Sävel: Jori Allan Petteri Sjöroos Sanat: Paula Vesala

#### **Kelpaat kelle vaan**

Esittäjä: Juha Tapio

Sävel ja sanat: Juha Leevi Antero Tapio

#### **Breathe**

Esittäjä: Superchick

Sävel ja sanat: Brandon Estelle, David Ghazarian, Matt Dally, Myron Hsu,  
Melissa Brock & Patricia Brock.

#### **Oi, Muusa!**

Esittäjä: Chisu

Sävel & sanat: Christel Sundberg

**Another Worthless Day**

Esittäjä: Von Herten Brothers

Sävel & sanat: Mikko Von Herten

**Tuuli kulkee**

Esittäjä: The Rain

Sävel & sanat: Sami Pekka Eemeli Haveri

**Tell Me this Night is Over**

Esittäjä: The Ark

Sävel & sanat: Ola Salo

**Much More Beautiful Person**

Esittäjä: Bowling for Soup

Sävel ja sanat: Allan Mitch & Jared Ray Reddick

### **Liite 3: Haastattelukutsu läheisensä menettäneille haastateltaville**

Hei!

Tutkin Tampereen yliopistossa psykologian Pro Gradussani sitä, minkälaisia toipumista edistäviä merkityksiä yksittäisillä musiikkikappaleilla voi olla läheisen menetyksestä tai syömishäiriöstä toipuessa. Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää sitä, miten musiikki, eritoten yksittäisten kappaleiden muodossa, voi tukea voimaantumista, jaksamista ja menetyksestä selviytymistä näissä elämän kriisivaiheissa. Työni kautta toivon, että voin nostaa esiin ja selkeyttää musiikin merkityksellisyyttä kuuntelijoilleen sekä ennen kaikkea ihmisen luontaista kykyä hakea ja löytää musiikista voimavaroja oman toipumisensa tueksi.

Jos olet kokenut yksittäisen kappaleen olleen merkityksellinen Sinun toipumisprosessissasi, olisin äärimmäisen kiitollinen siitä, jos saisin haastatella sinua tutkimukseeni.

Haastattelut voidaan toteuttaa puhelimitse, kasvotusten tai Skypen välityksellä, mielellään helmi-maaliskuun aikana. Haastatteluun kuluva aika on noin puolitoista tuntia.

Vastaan mielelläni kaikkiin kysymyksiisi joko sähköpostitse tai puhelimitse,

Kiittäen,

Alma Sipilä

#### **Liite 4: Haastattelukutsu syömishäiriöstä toipuville ja toipuneille haastateltaville**

Hei!

Teen Tampereen Yliopistossa Psykologian Pro graduani siitä, minkälaisia toipumista edistäviä funktioita yksittäisillä musiikkikappaleilla voi olla syömishäiriöstä tai läheisen menetyksestä toipuessa.

Etsin haastateltavakseni syömishäiriön sairastaneita ihmisiä, joille oman toipumisen varrella joku nimettävissä oleva kappale (tai kappaleet) on ollut tärkeä ja jollain tavalla omaa hyvinvointia, jaksamista, toipumista yms. positiivisella tavalla tukeva. (esim. tätä on kuunneltu useasti, se on auttanut jaksamaan, helpottanut oloa.. aivan millä tavalla tahansa.)

Jos olet kokenut yksittäisen kappaleen olleen Sinun tukenasi syömishäiriöstä toipuessasi, olisin SYDÄMESTÄNI kiitollinen jos saisin haastatella sinua tutkimukseeni!

Vastaan mielelläni kaikkiin kysymyksiisi!

Osoitteissa

XXX

tai

XXX

Jos ajatus haastattelusta tuntuu mahdolliselta tai sinulle herää ajatuksia aiheesta, kuulisin enemmän kuin mielelläni sinusta yllä olevissa osoitteissa.

Iso, iso kiitos!

Alma Sipilä

## **Liite 5 :**

### **Haastattelurunko 1**

### **Yksittäisten musiikkikappaleiden toipumista tukevat merkitykset läheisen menetyksen jälkeen**

#### **Kokemus menetyksestä**

Käsiteltävät teemat:

Kohdatun menetyksen kuvaus

Saatu tuki

Kysymyksiä:

Minkälainen on ollut sinun kokemuksesi menetyksestä?

Kuinka kauan aikaa sitten tämä menetys tapahtui?

Oletko saanut tukea menetyksen käsittelyyn?

Mikä sinua on auttanut menetyksen jälkeen eteenpäin?

#### **Merkityksellinen kappale**

Käsiteltävät teemat:

Kokemus kappaleen merkityksestä omassa toipumisprosessissa

Kokemus kappaleen osatekijöiden merkityksestä

Kysymyksiä:

Onko joku yksittäinen kappale ollut merkityksellinen toipumisprosessissasi?

Millä tavalla tämä kappale on tukenut toipumistasi?

Mikä tästä kappaleesta on tehnyt sinulle tärkeän?

#### **Merkityksen kappaleen kuunteleminen käytännössä**

Kysymyksiä:

Minkälaisissa tilanteissa olet kuunnellut tätä kappaletta?

Oletko kuunnellut tätä kappaletta yksin vai yhdessä muiden kanssa?

Millä tavalla olet huomannut tämän kappaleen vaikuttaneen oloosi?

#### **Musiikin rooli yleensä**

Kysymyksiä:

Onko musiikki ollut sinulle aina tärkeää?

Harrastatko soittamista tai laulamista tai oletko harrastanut näitä aiemmin?

Onko musiikin merkitys muuttunut sinulle sairastumisen/paranemisen myötä?

## **Liite 6:**

### **Haastattelurunko:**

#### **Yksittäisten musiikkikappaleiden toipumista tukevat merkitykset syömishäiriöstä toipuessa**

#### **Kokemus syömishäiriöstä ja tästä toipumisesta**

##### **Käsiteltävät teema-alueet**

Oma sairaustausta

Saatu tuki

Kokemus toipumisesta ja siinä auttaneet tekijät.

Minkälainen on ollut sinun kokemuksesi syömishäiriöstä?

Minkälaista tukea olet saanut?

Mitä syömishäiriöstä paraneminen sinulle merkitsee?

Koetko itsesi nykyään toipuneeksi?

#### **Merkityksellinen kappale**

Kokemus kappaleen merkityksestä omassa toipumisprosessissa

Kokemus kappaleen osatekijöiden merkityksestä

Onko joku yksittäinen kappale ollut merkityksellinen toipumisprosessissasi?

Millä tavalla tämä kappale on tukenut toipumistasi?

Mikä tästä kappaleesta on tehnyt sinulle tärkeän?

#### **Merkityksen kappaleen kuunteleminen käytännössä**

Minkälaisissa tilanteissa olet kuunnellut tätä kappaletta?

Oletko kuunnellut tätä kappaletta yksin vai yhdessä muiden kanssa?

Millä tavalla olet huomannut tämän kappaleen vaikuttaneen oloosi?

#### **Musiikin rooli yleensä**

Onko musiikki ollut sinulle aina tärkeää?

Harrastatko soittamista tai laulamista tai oletko harrastanut näitä aiemmin?

Onko musiikin merkitys muuttunut sinulle sairastumisen/paranemisen myötä?